街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂EAST版

2019 JANUARY vol.423 1

北摂EAST
高槻・茨木
摂津

発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

12月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

にぎりと酒とアテと

通いたくなる地元のすし店

P.24〜25 に掲載

撮影協力：鮨 いしばし 寿司・割烹 磯若 撮影：福山英明 直江竜也

素敵な1年にするために はじめたいこんなこと

2019年がはじまりました。今月号は習い事や体験など「今年こそはじめたいこと」を紹介します。新しいことにチャレンジして去年とは違う1年を始めませんか。

今年こそ、瞑想・座禅がしたい

お寺の雰囲気を感じながら心を落ち着かせる「修行体験カフェ」

「心が落ち着く」「集中力が向上する」などの理由から注目を集めている「座禅」や「瞑想」、「写経」といったお寺での修行。箕面市にある帝釈寺では、修行とお茶が気軽に体験できる「修行体験カフェ」が人気を呼んでいる。

高野山真言宗の帝釈寺は、本尊にある帝釈天を、聖徳太子が建立したと伝えられる由緒あるお寺。「お寺をもっと身近に感じてもらえたら」と小西住職がはじめた「修行体験カフェ」では「瞑想」か「写経」の修行が体験できる。

瞑想は、本堂地下にある瞑想道場で行われる。真言宗に伝わる「阿字観（あじかん）」と呼ばれる瞑想法を用いて姿勢と呼吸を整えていく。「導入の30分程度を実際に体験いただきます。姿勢を正し、ゆっくりと呼吸をすることで雑念が消え、心が落ち着いていきます」。

写経では、お釈迦様の徳をたたえる「舎利礼文」（しゃりらいもん）という短い詞章を、一文字ずつ丁寧に書いていく。「お手本のとおり、字をなぞることだけに集中します。すると自我から離れることができます」。

修行を終えた後は和室でお茶の時間を。「静寂の中で呼吸をしたり、字を書いて集中することで心が落ち着き、凛とした気持ちになりますよ」と小西住職。日々の喧騒から少し離れ、静かに自分と向き合う。そんな時間を楽しんでみてはいかがだろうか。

「舎利礼文」とは釈迦の舎利（遺骨）を礼讃する言葉からはじまり、礼拝によって真理の智慧を開き、仏として生きることを説く72文字の経典のこと。書き終えたら、願い事を書いてお寺にお供えする。持ち帰って各自でお祀りしてもよい。

瞑想は礼拝（らいはい）という仏様（大日如来）への挨拶から始まる。呼吸を整える調息（ちょうそく）から「阿」と唱えながら呼吸する阿息観（あそくかん）、呼吸に集中する数息観（すそくかん）を経て、元の呼吸に戻す出定（しゅつじょう）を行う。さまざまな呼吸法を行い、心を落ち着かせていく。

お寺の雰囲気を感じながらお茶をしたり、小西住職との会話を楽しんだり、思い思いのひとときを過ごそう。

修行体験カフェ（約1時間）

〈内容〉修行（瞑想か写経）
お菓子とお茶
（抹茶、コーヒー、紅茶）
〈時間〉10時～17時
（最終受付16時）
〈費用〉1,000円（1人）
要予約（1人から受付可）
TELまたはwebのフォームにて受付

真言宗寺院 帝釈寺〈たいしゃくじ〉
箕面市粟生外院2-14-11
072-729-4028
http://taishakuji.or.jp/

外院3丁目
帝釈寺北
9
マックスバリュー
皿池公園
箕面市立第四中学校
消防署
郵便局
コーナン
171
今宮
勝尾寺口

座禅ができる北摂のお寺

本源禅寺〈ほんげんぜんじ〉

1617年に創建された本源禅寺。毎月第3水曜日には30年以上続く座禅会が開催される。働く方でも参加しやすい19時から始まり、炭竈住職指導のもと約1時間座禅に取り組む。座禅への参加は事前に問合せを。

茨木市大手町12-23
072-622-9855

本源禅寺座禅会

<内　容> 座禅
<開催日> 毎月第3水曜
<時　間> 19時～21時
<費　用> 無料
<申　込> 要申込

宝泉寺禅センター〈ほうせんじぜんセンター〉

坐禅だけでなく、禅の生活が体験できる。作法をおぼえ、禅の生活に慣れる3泊4日間の修行を行う。法話や禅の基本が学べ、心身ともにリフレッシュできる。気持ちを引き締めたいときにぴったり。

基本修行（3泊4日）

<内　容> 禅の基本を学ぶ
<開催日> 毎日受け入れ
（14時～14時45分の間に入山）
<費　用> お布施（1万円）
<申　込>webの応募フォームにて受付

京都府亀岡市篠町山本中条52
http://www.zazen.or.jp

今年こそ、着付けを学んで着物デビュー

洋服感覚の簡単着付けでおしゃれを楽しむ

「早く、楽に、着くずれしない着付け」が学べる京都きもの学院は、46年の歴史がある着付けの専門校。経験豊富な講師たちが、きめ細やかに手結びを中心とした着物の着方などをやさしく丁寧に教えてくれるので、着物が初めての方や以前習っていたけど忘れてしまったという方も、洋服感覚で気軽に着物のおしゃれが楽しめると評判。

教室は、ヒルトン大阪や高槻など約80教室、いずれも駅チカ。練習用の着物や名古屋帯は無料でレンタルがあり手ぶらで楽々。振替受講も無料で、授業内で着物の販売が無く安心。授業料は全10回120分で10,000円（税別）。今なら、新規入学で通常1,500円のテキストが無料になるお得な特典や60歳以上の方は更に授業料が1,000円OFFに。募集は年に3回しかないので、この機会に是非！まずは参加無料の「無料きもの着付け体験・見学会」に参加してみて。

アットホームな雰囲気の教室なので、楽しみながら学べる。

ここがポイント

在校生・卒業生もおすすめ!
- 着付の基本が学べました。
- 先生方が優しくて楽しかったです。
- 初めて1人で着れた日は嬉しかった!
- 母から勧められ親子で通っています。
- 譲りうけた大切な着物がやっと自分で着られてうれしい。

1月 無料きもの着付け体験・見学会〈要予約〉＋開講日

※無料体験は2日前迄に要予約。各教室・各回10時～12時、14時～16時、18時半～20時半（一部教室で変更あり）　日曜日は11時～13時のみ、土曜日なし
※下記以外の教室・詳細はWebまたは電話で問合せを。

教室	体験・見学会	開講日
梅田	1/15(火)～27(日)	1/28(月)～順次開講
新大阪		
高槻		
阪急茨木		
桂		
ヒルトン大阪	1/22(火)	1/29(火)
江坂		
長岡天神	1/23(水)	1/30(水)

京都きもの学院〈キョウトキモノガクイン〉
受付／9時～20時
定休／土・日・祝
※12/29～1/4は年末年始休み
〈お問合せ先〉
0120-02-3000
えりのマーク で検索

Menu

1月本科コース
・期間：週1回、2時間の全10回コース
・時間：朝10時～12時、昼14時～16時、夜18時半～20時半
・授業料：全10回120分で10,000円（税別）
※2019年1月28日（月）から順次開講

特　典

シティライフ読者限定特典 1月本科新規入学の方は、
①入学金が免除！（各教室先着20名様限定）
②テキスト（通常1,500円）プレゼント！
※着付け体験・見学会・開講時にこの記事をご持参ください。
※お問い合せ・お申込みは「シティライフを見た」とお電話またはWEBでお伝えください。

今年こそ、日常を離れて心身をリフレッシュしたい

非日常空間で人気のエアリアルヨガを体験

忙しくても、日常を忘れて上手くリフレッシュできる空間がほしい…。そう願うママたちや働く女性から熱い視線を集めているのが、女性のための複合型トレーニング・リラクゼーションスタジオ。高槻・茨木ではまだ珍しい、話題のエアリアルヨガも導入したヨガクラスを設定。さらに、ヨモギ蒸しが好評の温活専門サロン、症状別アロマトリートメント専門店が入り、サービスを提供する。オシャレなレンタルスペース、パーソナルトレーニングも評判。詳しくはWebをチェック！

ここがポイント

子ども連れのママ会や、カジュアルなパーティに最適なキッチン完備のレンタルスペースが大人気。ダイニングテーブルやTVを楽しめるラグスペースも設けられ、おうち気分でくつろげる。料金は1,000～2,000円/時間。

週前半は症状別アロマ、後半は温活アロマと各専門サロンが入店。

studio in the lily

高槻市富田町1-12-3 みなとビル3階
営／6時～22時

ヨガの予約はQR or TEL or メールから　Webはこちら

072-668-4952
studio.in.the.lily@gmail.com

Menu

フローヨガ／肩甲骨ヨガ／ビューティヨガ／股関節ヨガ／KAQILA／リラックスヨガ／キッズヨガ／キッズダンスなど（各60分）
- 1レッスン………………2,500円（エアリアルヨガは3,500円）
- 回数券4レッスン………7,200円
- フリーコース……月額10,800円（1日3レッスンまで）

その他メニュー・料金はWeb参照

特　典

「シティライフを見た」で
- 体験レッスン…1,000円（エアリアルヨガ含む全ヨガレッスン）
- さらに入会金5,000円が無料（2月末まで）

今年こそ、体内年齢-10歳を目指す

酵素温浴＆パーソナルジム

専属のトレーナーがマンツーマンで理想の体へとボディメイキングしてくれる同施設。ただ痩せるだけではなく「健康で綺麗になる」がモットーで、北摂では珍しい酵素温浴を併用することでトレーニング効果、美容効果をさらに高めている。気さくなスタッフがその人に合わせて運動を設定してくれるので無理なく続けることができて、「気づけば体脂肪がかなり減っていた」「体質が変わった」と成果を実感しているそう。2階新設で新規募集枠ができた今が狙い目！新しい気持ちで理想の自分への1歩を踏み出そう。

ここがポイント

新設の２Fフロアは女性が過ごしやすい空間。女性スタッフ在中で相談しやすいのも嬉しい。さらに希望者にはLINEでやり取りする食事指導（追加料金なし）もある。

オーナー 和所さん

「下半身、特にお尻を鍛えたい！」「お腹を引き締めたい」など希望を聞きながらプログラムを設定。別の筋肉に力が入っていないか細かく見ながら指導するので自己流の筋トレとは大違い！

100％米ぬか使用の酵素風呂

電気やガスは使用せず、酵素のチカラだけで60℃以上に発酵した天然の酵素温浴。血行が良くなり、足のむくみ・疲れ・首肩こりが改善。肌表面から生きた酵素を取り入れて代謝と免疫力を向上、美しく健康な体づくりをサポートする。

パーソナルトレーニング 酵素温浴 マイカ

高槻市芥川町1-14-6
営／9時～23時
月曜定休
入会金なし
シャワー・メイクルーム完備
完全予約制、見学（予約制）OK

072-655-6122

特　典

「シティライフを見た」と新規予約で
- 体験パーソナルトレーニング40分 ‥1回7,000円→5,000円
- 体験トレーニング+酵素温浴………10,980円→7,000円
- 手ぶらでOK!米ぬか酵素温浴 ‥‥30分3,980円→2,980円

（3月末まで）

シティライフ福袋特典

新規体験の方に
高品質プロテイン1杯無料（3月末まで）

今年こそ、自分で心身を整える

気軽に始めるチケット制ヨガ

芸能人やモデルがヨガを取り入れて健康と美容を保っているというのは良く聞く話。「でも身体が硬いから難しいでしょ？」と思ってるなら大間違い。同教室では柔軟性や関節の可動域に合わせて心地よい位置でポーズをとるなど、無理のない指導で健康な体を目指す。多彩なレッスンから好きなものを選びチケット制で楽しむことができる。

ここがポイント

完全予約制・定員8名の少人数で、たっぷり75分間の落ち着いたレッスンが魅力的。入会金なし、マットや備品のレンタル無料。

Menu

- ヨガ、ピラティス、ルーシーダットンなど20種以上のクラス（75分）
  - ………1回券　2,800円
  - ………2回券　5,000円
  - ………4回券　7,600円
  - ………8回券　12,600円
- マンツーマンレッスン‥1回券　6,000円

特　典

新規のWEB予約で
- 好きなクラスを2つ選んで2回体験レッスン2,500円

※初回に2,500円お支払いください。

STUDIO ROOTS∞ONE

〈スタジオルーツ・ワン〉
高槻市芥川町2-13-33-4F
営／9時～18時　不定休

072-682-0522

JR高槻駅から徒歩5分

シティライフ福袋特典

WEB新規予約のアンケート欄に「シティライフを見た」と記入で
炭酸入浴剤プレゼント
（先着30名限定）※お一人につきひとつ

今年こそ、憧れの楽器を奏でたい

個人レッスンでどんどん上達

講師全員が現役プロミュージシャンで独自の指導センスが人気の音楽教室。「楽しくてどんどん上達する！」と子どもからシニアまで幅広い年代が通い、ほとんどの人が初めての楽器に挑戦しているそう。楽器の無料貸出もできて、楽器購入前でも気軽に始められるのが嬉しい。JR高槻駅すぐの好立地で夜10時までのレッスンと様々なニーズに対応。ずっと音楽をやってみたいと思っていた、という人はこの機会にぜひ体験してみよう。

人気のサックスのレッスンが増設。各コースの曜日や空き状況は問い合わせを。

毎年秋に開催している発表会。子どもから大人までみんなで楽しめて、ライブ感覚で一体感が生まれる。

〈生徒さんにインタビュー〉
通い始めたきっかけは？

昔から憧れのドラムを習い始めて今が一番若々しいと感じます！

後藤さん（50代）

高槻ジャズストで影響を受けてカホンを始めました。その後ドラムに転向して、むっちゃ楽しい！先生は優しいし、自分のペースで出来るのもいいですね！

ここがポイント

決まった教材を使うレッスンではなく、生徒さん希望のジャンルやレベルに見合った楽曲を各講師が選び、無料で提供している。「あのCMの！」という要望もOK。

高槻シード音楽教室

〈タカツキシードオンガクキョウシツ〉
高槻市芥川町1-7-7 高槻駅前駐輪場4F
レッスン／10時～22時　月曜・火曜定休

072-668-6086

シード 高槻　で検索 JR高槻駅徒歩2分

シティライフ福袋特典 入会の方にレッスン必需品プレゼント

例）サックスのリード、ドラムのスティック、ギター弦など
※先着10名、なくなり次第終了

Menu

【コース】ピアノ、サックス、ギター、ドラム、ベース、ボーカル、ウクレレ、カホン
【月　謝】1回30分/月3回
- 個人レッスン……………8,800円
- 親子レッスン……2人で11,800円

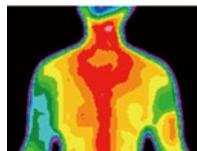
コースやレベルによる月謝変動や設備維持費・教材費はなし。（希望により、市販の教材や楽譜の使用も可）

特　典

- 好きなレッスン体験無料！
- 入会金5,400円が無料！
- 親子レッスン入会金8,640円→5,000円引き（新規入会の方、1月末まで）

今年こそ、ずっと離れない温かさを

足のマッサージで身体もポカポカに

体温が上昇すると悩みのほとんどが解消されるそう。今年の冷え対策はフーレセラピーで万全！「足でのマッサージは痛いのかなと思っていましたが、優しいタッチでなでたり、さすったりされるので気持ちよくて思わず眠ってしまいました」という声が多いフーレセラピー。もみ返しがなく、体の芯までほぐされて温まる今までにない新感覚な心地よさを是非！

身体の芯から温まる。

1～2センチサイズダウンする人も。

フーレセラピーアカデミー大阪校

大阪市北区芝田1-4-8 北阪急ビル2F
電話受付／9時～18時
日曜定休

0120-3229-20

フーレ　で検索

フーレセラピー無料体験会

【日程】1/18（金）・19（土）、2/14（木）・15（金）・16（土）、3/14（木）・15（金）・16（土）
【時間】10時～、13時～、16時～、19時～（各2時間）

※完全予約・定員制（先着順）
※スクールはいつでも入校可

資料請求・予約・問い合わせはコチラから！

素敵な1年にするために はじめたい こんなこと

今年こそ、子孫の負担を見直そう

カード式納骨堂（永代供養）

墓じまいや相続関係など、いつか整理しなくては…と先延ばしにしている方も多いのではないでしょうか。終活の中でも注目を集めている「カード式納骨堂」について、常光円満寺の藤田晃秀副住職にお話を伺いました。

現代のライフスタイルにあったお墓選びを

「〝子どもの負担にならないようにしたい〟というお墓選びの相談が増えています」と藤田副住職。少子化により、継承者が居ない、管理する子どもへの負担を減らしたい、など昨今のお墓事情は大きく変化している。その中で、注目を集めているのが永代供養の納骨堂だ。

JR・阪急吹田駅から徒歩5分の場所にある常光円満寺の舎利殿には、従来の仏壇型やロッカー型のほかに、最新型のカード式納骨堂がある。従来の墓参りといえば「遠方で行き辛い」「掃除が大変」など供養する側の負担が大きい。しかしカード式納骨堂はそれらの悩みを解消。交通至便で冷暖房完備、バリアフリーなので快適にお参りすることができる。「20時までお参りいただけるので、仕事帰りに少しだけ…と立ち寄る方もいらっしゃいます」と藤田副住職。

常光円満寺が責任を持って永代供養

さらに安心なのが永代供養してもらえること。「時が経ち、墓守りされる方がいなくなった際には、本堂前にある供養塔（宝篋印塔）か舎利殿のご本尊である釈迦涅槃像の下に納骨いたします。とくに後者はお参りに来られた方は、まずご本尊さまをお参りされてから各階に上がって行かれるので、その皆様方がお参りくださるありがたい場所でもあります」と藤田副住職。足利将軍の菩提寺として1280年の歴史を誇る常光円満寺だからこその安心感もある。興味のある方はまずは一度見学を。

この方に伺いました

常光円満寺
副住職 藤田 晃秀さん

「元気なうちにご自身で選ばれる方が多いですね。屋内なので雨の心配も無くお参りしていただけます」。

常光円満寺 永代納骨堂「舎利殿」

最新カード式納骨堂

参拝ブースでカードをかざすと、遺骨収納厨子が運ばれて、扉が開くと御家のお墓になる。モニター画面で戒名や写真、映像を見ることができるため、故人の思い出を語りながら、ゆったりとお参りできる。

1. 舎利殿外観（4階建て）
2. 厨子の正面は御影石で家紋を入れることができる
3. 一般的な五寸壷で2つ収納 小さくすれば何霊でも納骨可能
4. 常光円満寺 本堂

〜カード式納骨堂が選ばれる理由〜

※「常光円満寺 舎利殿」の場合

- 交通の便が良く、家族や親戚が参りやすい
- バリアフリーなので車椅子でも楽々お参り
- 永代供養なので、無縁仏になる心配がない
- 何霊でも納骨可能
- ご焼香もできる
- 20時までお参りできるので仕事帰りでもOK

毎日見学会開催中（9時〜17時）詳しくはお問合せください

人気のお坊さんファッションショー

僧侶には様々な衣体がある。それぞれの意味や袈裟と法衣の違いなどお話してくれる。

残り50件 **カード式納骨堂　特別 70万円〜**

初詣チャリティーイベント

「声明コンサート」と「お坊さんファッションショー」開催

1月1日 午後3時（14時半開場）より

予約：06-6381-0182
●所要：約1時間　●料金：お気持ち募金ください

足利将軍の菩提寺 高野山真言宗
常光円満寺
吹田市元町28-13（JR・阪急吹田駅より徒歩5分）
無料駐車場25台
06-6381-0182 https://enmanji.com

今年こそ、気になるところをキレイにしよう

新年からスッキリ、プロによるハウスクリーニング

「新年よりスッキリ・キレイなお家で過ごしたい！」そんな方におすすめ！丁寧な対応と技術でリピーターも多い「おそうじ革命 茨木駅前店」。バイクでお伺いの低価格ハウスクリーニング。清掃歴25年、厳しい研修を合格したプロが専門的視点で隠れた汚れも見つけ出し徹底的にキレイにしてくれる。1月より新春お掃除割引を実施。この機会に旧年の汚れを洗い流して、2019年を気持ちよくスタートしよう！

ここがポイント

洗濯機分解洗浄は洗濯槽のこびりついた頑固な汚れやカビも落とします。
※機種によって対応可否有
※詳しくはお問い合わせを

おそうじ革命 茨木駅前店
茨木市西駅前町14-19
茨木第二ビル7F
営／9時〜20時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中！
072-648-7278
https://osouji-osaka.com

シティライフ福袋特典

【シティライフ読者限定】新春お掃除割引 10%OFF
- 浴室…12,420円〜 ➡ 11,178円〜
- キッチン….12,420円〜 ➡ 11,178円〜
- レンジフード…13,500円〜 ➡ 12,150円〜
- 洗濯機分解洗浄…13,500円〜 ➡ 12,150円〜
- エアコン一般…9,980円〜 ➡ 8,982円〜
- エアコンおそうじ機能付き…17,280円〜 ➡ 15,552円〜

※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます(1月末まで)

今年こそ、不用品処分

分別不要・丸投げでOK 安心・丁寧な不用品回収

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数！お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランもあるので時間の無い方にも人気。プライバシーに配慮したボックストラックで回収してくれるのも嬉しい。まずは無料見積もりを。

こんな方におすすめ
①いろいろ断捨離したい
②誰も住んでいない家がある
③長年放置している倉庫がある
④廃業した店を整理したい
⑤引越しの機会に不用品処分する
⑥家の売却や解体予定がある
⑦家のかたづけ、遺品整理をする

元リサイクル店だから買取も充実！
（買取例）切手、テレカ、金券、装飾品、骨董品、着物、製造5年以内の家電製品、電動工具、など
買取専門ダイヤル
0120-998-467

Menu
- 軽トラック積み放題（1畳分）…. 10,000円
- 2トントラック積み放題（3畳分）‥ 30,000円

（全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り）

シティライフ福袋特典

「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方 エアコン取り外し工事処分費 何台でも無料！
（1月末まで、特殊設置を除く）

中岩商事〈ナカイワショウジ〉
受／8時〜20時　年中無休
一般廃棄物業者と提携
大阪エリア 06-6854-0520
兵庫エリア 072-744-2145
http://www.amanesangyou.com

写真を撮って送るだけの簡単見積もり↓
LINE

体験交流型 観光プログラム OPENたかつき

高槻市全域で開催される「オープンたかつき」。ただ見るだけでなく、実際に体験したり、地元ガイドや店主との交流を楽しむなど、高槻市の魅力により深く触れる観光プログラムとして、今回で7回目を迎える。

今回は、富田の酒蔵見学や、老舗呉服店で着物体験、人気グルメ店でのランチなど約40の観光プログラムが行われる予定だ。さらにチャンバラ合戦や摂津峡でグランピング、プロカメラマンによるロケーションフォトなどファミリー向けのプログラムも充実。新春のプログラムは2019年1月9日（水）より予約スタート。気になる方は全プログラムが掲載されたパンフレットを手に入れよう。

OPENたかつき2019新春

全プログラムが掲載されたパンフレットは、JR高槻駅中央改札 高槻市観光案内所などに設置（12月末より設置スタート）
オープンたかつき運営会議事務局:高槻市観光協会　TEL.072-675-0081
受付:平日9時半〜17時半（土日祝・年末年始を除く）　https://open-takatsuki.jp/

『住みなれた街で働きたい』
そんなアナタを待ってます!

お仕事情報

働きやすい職場で 介護・看護補助のお仕事

高齢化社会において、その存在が必要不可欠になりつつある介護福祉士と看護補助。茨木にある藍野病院では、2月に両職種の復職・就職体験セミナーを実施する。同院でともに介護福祉士の主任を務める高橋さんと津幡さんに、この仕事のやりがいや日々の業務のお話をうかがった。

ポイント1
世の中に必要とされる仕事でニーズも高い

藍野病院では、医師や看護師の他に、患者さんの日々の生活をサポートする介護福祉士や看護補助のスタッフが働いている。「当院には介護福祉士が40数名、看護補助が90名ほど働いています。とくに認知症病棟では高齢の患者さんが多く、病院の中が生活の場になっているので、介護福祉士の存在がますます重要になっています」と高橋さん。

「私たちの仕事は、患者さんのQOL(生活の質)向上が大きな目的です。常に患者さんに寄り添いながら、生活リズムを整えたり、トイレ誘導、入浴のサポートなど、地域に戻った時に、以前と同じように暮らせるように、医師や看護師、作業療法士等と連携を取って業務にあたっています」と津幡さん。介護施設で働くイメージの強い介護福祉士だが、昨今では、こちらのように病院でのニーズが高まっている。

藍野病院
介護福祉士・主任
高橋是生さん

藍野病院
介護福祉士・主任
津幡まどかさん

ポイント2
有資格者はもちろん初めての方も働きながら資格が取れる

働きやすさも藍野病院の魅力だという。「同じ仕事に就いている友人と話していても、ここは休みが多いですね。休みを利用してリフレッシュできますし、ドクターや看護師がすぐそばに居てくれるので、私たちは生活の支援に集中できるのも魅力です。介護福祉士の有資格者で、しばらくブランクのある方もここでなら、そのキャリアを生かして楽しく働けると思います」と津幡さん。

また看護補助は資格が無くても始められるので、この業界に興味のある方に注目の職種だ。高橋さんも「私も最初は当院で看護補助として働き始めました。そこから実務経験を積んで、国家資格である介護福祉士になりました。ここは教育や研修制度が整っているので、夢を叶えていただけるはずです」と語る。まずは、体験セミナーに参加して、その業務にふれてみよう。

介護福祉士&看護補助さんの復職・就職体験セミナー

参加無料
昼食付
駐車場有

要予約

セミナー受講中、病院の保育所の一時預かりも利用可。(ただし生後3ヵ月～満6歳児)※保育は2/5(火)締切

開催日:平成31年2月19日(火)
場所:藍野病院　本館5F　多目的室
参加資格:介護福祉士の有資格者および看護補助業務に興味のある方
定員:10名　持ち物:筆記用具、動きやすい服装、スニーカー

《体験内容》
【講義】　職場選びのポイント「医療と介護の総合推進」
【演習】　衛生的手洗い・シーツ交換・寝衣交換・車椅子移乗
【その他】　ランチミーティング・院内見学(希望者のみ)

《スケジュール》
9時30分～: 受付
9時45分～: オリエンテーション
10時～: 講義
10時30分～: 演習
12時30分～: ランチミーティング
13時30分～: 院内見学(希望者のみ)
13時45分 解散

医療法人 恒昭会　藍野病院
茨木市高田町11-18
左記セミナー参加希望の方は
072-627-9501まで
「セミナー受講希望」とご予約を。
(受付は平日9時～17時)
※セミナー締切は2/15(金)17時
https://www.koshokai.or.jp/aino/

名神高速
太田茶臼山古墳(継体天皇陵)
藍野病院
藍野短大
AINOPIA
115
今城塚古墳
西国街道
171
三島丘西
JR京都線
摂津富田
阪急京都線
富田

JR「摂津富田」駅北口より無料送迎バスあり。車での来院も可。

下欄の求人コーナーへの掲載
お申し込みとお問い合わせは
06-6338-0640「求人担当」まで

地元で働く女性のための求人サイト　毎月更新
マチシゴト
http://machishigoto.citylife-new.com/

第25回
国際交流の集い

INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION IBARAKI

もちつきや外国文化紹介ブース、体験型ブースや外国人による日本語スピーチ発表など、いろんな催しが盛りだくさん!外国の文化と日本の文化、どちらも目いっぱい楽しめる日曜日を過ごしましょう!

日　時	平成31年1月27日(日)　12:30～15:30
場　所	茨木市立生涯学習センター きらめき(大阪府茨木市畑田町1番43号)
備　考	参加費無料・申込不要
問合先	茨木市国際親善都市協会事務局 TEL.072-620-1810 E-mail : cadifai@city.ibaraki.lg.jp

<本協会HP>

お子さんも楽しめるコーナーがたくさん!留学生や外国の文化に触れたい皆さん、ぜひ遊びにきてくださいね♪

パ 保育士　JR岸辺駅から徒歩5分以内

子育てが落ち着いた40代・50代も活躍中

岸辺駅徒歩5分と駅チカで通勤も便利な認可保育園です。20代～60代と幅広い世代が活躍しています。職員同士風通しのいい雰囲気なので、未経験の方でも安心して働けます。当園では、特に40代・50代の職員が、担任の先生をフォローして、いい雰囲気のクラス作りをしています。ブランクのある方でも、その子育て経験がいかせます。住宅に囲まれ、園庭には緑が多く、ゆったりとした環境です。ぜひ、四季を感じながら子どもたちとじっくり向き合ってください。まずはお気軽にご連絡ください。

職員同士仲が良く、協力し合って園をつくり上げています。

求人概要
【岸部敬愛保育園】勤務地 : 吹田市岸部中3-19-19
【マーヤ敬愛保育園】勤務地:吹田市岸部北1-15-8

【岸部敬愛保育園】職 保育士 募 パート 時 10時～18時※短時間も相談に応じます 休 日曜・祝日、週休二日制 給 時給1,100円～ 待 加入保険・有給休暇は法定通り 資 年齢不問、有資格者(保育士) 勤 即日、もしくは2019年4月から

【マーヤ敬愛保育園】職 保育士 募 パート 時 土曜8時半～18時のうち6～8時間 給 時給1,100円～ 資 25歳～60歳位活躍中、有資格者(保育士) 勤 即日、もしくは2019年4月から

岸部敬愛保育園
吹田市岸部中3-19-19
06-6387-2320(採用係)

マーヤ敬愛保育園
吹田市岸部北1-15-8
06-6378-0808(採用係)

三市一町 合同就職フェア

茨木　高槻　摂津　島本

合同就職面接会

このマチで働きたい
あなたをサポート!

平成31年1月25日(金)

時間　13:00～16:00
(面接受付12:30～15:00)
会場　茨木市役所南館
10階大会議室(茨木市駅前3-8-13)
対象者　・求職中の方(新規学卒者含む)
持ち物　・面接を希望する企業数分の履歴書(写真付き)
・ハローワークカード(登録されている方)・筆記用具

地元企業
29社
参加予定

同時開催
● 職業適性診断
● 福祉のお仕事相談
● 中高年齢者雇用促進フェア
◆ 中高年齢者就労相談
◆ シルバー人材センター相談
◆ 雇用保険・年金相談

主催　茨木市・高槻市・摂津市・島本町・ハローワーク茨木・大阪府総合労働事務所
共催　茨木商工会議所・高槻商工会議所・摂津市商工会・島本町商工会

お問い合せ先 茨木市商工労政課
☎072-620-1620

求人に関すること ハローワーク茨木
☎072-623-2551(部門コード32#)

DREAMAM

春のロハスフェスタ恒例の限定プロジェクト

「子育ても!クリエイター活動も!わたしらしくがんばりたい」

『DREAMAM8期生』説明会開催!

毎年春限定の人気プロジェクト。ロハスフェスタのドリマムコーナー出展からその後の活動まで、サポーターがしっかりフォローするから安心!　参加費、出展料は無料。がんばりたい女性を応援するプロジェクトです。

企画運営:株式会社ディーラリエ
協力:シティライフNEW

2019年春のロハスフェスタ万博のドリマムコーナーに出展しよう!

ハンドメイドクリエイター(ドリマムメンバー)募集要項

- 特技や趣味、キャリアを活かして夢を実現したいと思っている女性(18才以上)
- 出展希望商品がある、もしくはサービスの提供ができる方

説明会　第1回:1/11(金)　第2回:1/17(木)　第3回:1/21(月)
各日10:30～11:30
(下記webサイトの応募フォームからの申し込みが必要です)

場　所　株式会社ディーラリエ 会議室(豊中市桜の町4-2-12)
※大阪モノレール「柴原」駅より徒歩10分
※車の方は近隣のコインパーキングをご利用ください。

問合せ先　問い合わせ先:株式会社 ディーラリエ　担当:小野田
電話:06-6842-9911　MAIL:info@d-rallie.co.jp
申し込みURL:https://dreamam.jp/dreamam8

シティライフ主催

日々の生活が“もっと”豊かになる

プロから学ぶ「生活向上セミナー」

北摂間のさまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。

セミナー参加申し込みはこちら

事前申し込みが優先です。

下記URLの応募フォームもしくはお電話で申し込みください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。
※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

■応募フォーム http://seikatsukoujyou.citylife-new.com
■お問合せ TEL.06-6338-0640
（生活向上セミナー担当係まで）※平日10時～17時

プロから学ぶ生活向上セミナー 検索

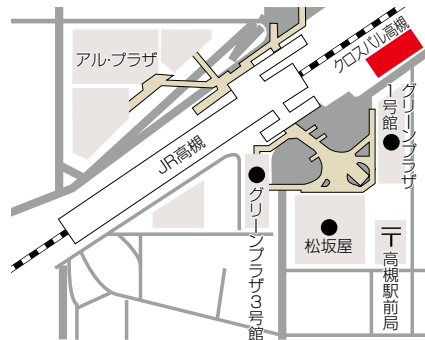
応募フォーム

※12/28(金)～1/6(日)は年末年始休業となります。webの応募フォームをご利用下さい。

1/30(水) 10:30～15:30

参加無料
複数受講歓迎
※一部有料の講座もあります

会場 クロスパル高槻 3F・4F・6F
（総合市民交流センター）
（高槻市紺屋町1-2）
JR高槻駅すぐ

※会場に専用駐車場はありません。
車でお越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

セミナー

3F 第2会議室 / 4F 第4会議室

10:30～11:30

1 ママ必見！夫にすごい！と言わせる家計の見直し術

生活費の節約方法から今後必要になる教育や住宅の資金、老後資金の賢い貯め方、金融商品との上手な付き合い方などをわかりやすく解説。家計の無駄を省き、「見直し前と後でお金の流れが目で見て納得できる！」と好評を呼び、複数の上場企業でもセミナーを行っています。

講師 ㈱Merkur（メルクーア） 家計円満プロデューサー 越見 直行さん

世界基準の生命保険、金融サービス専門職のトップクラスで構成されるMDRTメンバーに5回選出。現在までに累計約1,800世帯以上のお客様にライフプランニングを実施。

2 姿勢の専門家が伝授するおうちでできる猫背予防法

意識してもなかなか猫背が変わらない…猫背は生まれつき？そんなことはありません！猫背(姿勢)が良くなる方法、そして猫背にならないように予防する方法を伝授します！他では言っていない、科学的根拠に基づいたカンタン予防法をぜひ聞きに来てください！

講師 姿勢科学士 増田 彩加さん

大阪府下全域で、正しい姿勢の知識を伝える為、年間100件弱の講義講演もする中、高槻で姿勢のゆがみ調整専門店を経営。年間2500人を超える臨床もある

11:45～12:45

3 女性限定 40歳から3,000万！「お金の基本」

「将来が漠然と不安」「お金を増やしたい！」でも数字は苦手、時間も手間もかけられない…そんな女性に「お金の基本」「貯め方・増やし方」をお伝えします。40歳からでも3,000万円貯められる法則がわかります！

講師 マネーキャリアコンサルタント協会所属 ファイナンシャルプランナー 平松 彩さん

お金の知識は欠かせないと考え、女性向けファイナンシャルプランニングに従事。キャリアは10年超。女性ならではの共感できるセミナーが好評。

4 あなたも家族も助かる50歳からの介護・相続

事前の備えがとても大切な介護と相続、重要な対策は元気なうちにしか行えません。贈与・遺言・後見・税金など親がまだ元気という方にこそお聴きいただきたい内容です。参加者全員に講師の著書をプレゼント致します。

メイン講師 鈴木和宏税理士事務所 代表 鈴木 和宏さん

「もっと上手に財産移転を！生前贈与の基礎知識」など著書多数。大手書籍販売サイト売れ筋ランキング1位獲得も。セミナーを精力的に行い、面白くて分かりやすい解説が大好評。

13:15～14:15

5 その保険大丈夫？「数字で語る」保険のウラ側

生命保険にいくら払ってるかご存知ですか？その保険、どうなれば回収できるかご存知ですか？医療保険は必要？学資保険は損をする？年金保険は貯まらない？安い保険は実は高い？保険のウラ側を数字で具体的に暴露します！

講師 ファイナンシャルプランナー、相続診断士 井上さん

「行列のできる収支改善」は抽象的な話は一切無し！数字で具体的に語り、わかりやすいと大好評！一世帯あたり500万円以上の収支改善を実現しています。

6 「認知症になる前に」今のうちの対策と予防法

65歳以上の5人に1人は「認知症」になると言われています。脳細胞は栄養不足、酸素不足にとても弱く血液の流れが少しでも阻害されると認知症リスクは高まります。実はその阻害リスクは誰にでも当てはまる可能性があります。阻害要因と予防法について詳しくお話します。

講師 きたむら歯科医院 北村 幹夫先生

日本咬合学会 専門医・指導医、日本咬合学会 副会長。歯科の枠に留まらない知識と経験、見聞など活躍の場は幅広い。

14:30～15:30

7 被災マンション・建物税金ゼロセミナー・雑損控除講座

大阪北部地震の一部損壊認定であっても、所得税・住民税の還付を受けられる雑損控除。鑑定評価による時価申告で最長4年間ほぼ全額還付可能ですが、確定申告しなければ戻りません。還付申告について詳しく解説します。

講師 サンパートナーズ代表（不動産鑑定士）佐藤 実さん

東京国税局・国税庁に15年勤務後、不動産鑑定士として独立。国土交通省地価公示鑑定評価員等歴任。姉歯事件で雑損控除の評価を担当。熊本地震での還付実績は400件以上。

8 今年こそ痩せる！無理なく始めるボディメイクのススメ

「痩せたいけど方法がわからない」、「ダイエットには成功したがリバウンドした」そんな方いませんか？体づくりはそれほど難しいことではありません。トレーニング・食事の摂り方を中心に誰でもできるボディメイクの方法をお伝えします。

講師 パーソナルトレーニングスタジオmaika オーナー 和所 健さん

フィットネスウェアモデル、スポーツトレーナーを経て、JR高槻駅前にて経営するトレーニングジムで何人ものボディメイクをサポートしている。『褒めて伸ばす』をモットーに、月300回のレッスンを行うパーソナルトレーナー。

体験

6F 多目的スタジオ

11:00～12:00

9 何歳でも身体は変わる「心と身体をつなぐヨガ」体験

身体が硬くてもヨガの経験がなくても大丈夫。まずは呼吸を整え、柔軟性と筋力をつけるポーズをとることで、自分の身体と対話をする感覚を掴みましょう。【参加費:500円、定員30名】
持ち物:タオル、飲み物。動きやすい服装でお越しください。

講師 スタジオルーツ・ワン ヨガインストラクター masaho(まさほ)さん

完全予約制・定員8名の少人数で、75分間の落ち着いたレッスンが魅力的。約20種類から目的やレベルによって選べるチケット制のヨガスタジオ。

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープ吹田

吹田市五月が丘西1-1
☎06-6337-3651
営／10時～21時
無休(元日を除く)

マネージャー
松本 多津さん

働く楽しさを伝えていきたい

定年後1年余り離職していましたが、縁あって復帰しました。主に業務のマネージメントを行っていますが、従業員への気遣いも大切な仕事です。従業員の活気があってこそ店舗が盛り上がるので、声掛けや配慮には人一倍気を遣っています。それぞれの力を存分に発揮できるよう、さまざまな企画を考えていきたいです。

店頭では売り場づくりも担当しています。

ハピネス委員会という取組み。メンバー同士褒め合うカードを作成し、提示することを提案しました。お互いの個性を知る良いきっかけになりました。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊 中〉
- コープ東豊中 豊中市東豊中町4-3-13
- コープ蛍池 豊中市蛍池中町3-2-1
- コープ桜塚 豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町 豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘 豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山 豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西緑丘 豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
- コープ箕面 箕面市桜ヶ丘5-6-6
- コープ箕面中央 箕面市坊島1-1-15
- コープミニルミナス箕面 箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
- コープミニ伏尾台 池田市伏尾台3-4-1
- コープミニ井口堂 池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田 池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
- コープ吹田 吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田 吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里 茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川 茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
- コープミニ氷室 高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
- コープ新光風台 豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
- コープ島本 三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
☎0120-44-3100(無料･年中無休)
火～金：8時半～19時半　土～月：8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ
Kids & Mom

「Kids&Mom（キッズアンドマム）」は、子育て中のママたちが気になるテーマを毎月ピックアップして、専門家の方にお話を伺う子育て応援特集。今回は整理収納教育士の魚林さんに子ども部屋の収納について伺いました。

Profile

(株)整理収納教育士 (株)シンプルすまいらいふ
代表 魚林 佐起子さん

神戸市初のハウスキーピング協会認定講師・整理収納教育士。姫路市教育委員会生涯学習課依頼より小・中学校片づけセミナーを行う。実際の現場依頼から改善もする。セミナー情報や仕事依頼はwebから。
http://kyouikushi.jp

冬休みにクローゼットを自分で整理整頓

大そうじが終わって、家もある程度片づいている冬休み。そこで新年を迎えて、心機一転、お子さんに「今年は自分の部屋は自分で片づけていこう」と持ちかけてみてはいかが？ 最初はママもサポートして、楽しくスタートしてみてください。

親子で楽しくスッキリな部屋に

整理収納は自立の「はじめの一歩」と言われています。子どもが自分で物の管理ができるようになれば、ママもラク。そのためには使いやすいように、最初の形を作ってあげるのがポイントです。収納のコツは、男の子の場合は〝戻しやすい、わかりやすい、楽に合理的に〟をめざし、女の子は、モチベーションが維持出来る方法（どんな部屋にしたいか？カフェ風、お姫様風など）を見つけることが大切です。

具体的には、まず家全体をモノ置き場ではなく、どこで、『遊ぶ、勉強する、着替える、寝る』というエリアで分けて、関係するモノを集めてから、収納をするようにおすすめしています。

特に整理整頓が苦手なお子さんは、簡単でわかりやすいカゴや引き出し収納を。幼稚園児なら、カゴの面にシールを貼って、パズルのように戻したくなる『定位置管理』がおすすめ。後は身長に合わせて使いやすい高さに今使うものを整理しましょう。そして何よりも、友達が来たら、まずは見てもらいたいクローゼットに仕上げるのがポイント。普通は詰め込む場所だから詰め込んでしまいますが、見せたい収納を目指せば、美しさを維持出来ます。

冬休み、実際にやってみよう!
クローゼット整理収納術

【子どもが自分自身で管理が出来て、着たくなるクローゼット】という事をテーマに整理収納を始めてみましょう!

①自分自身で管理できるという事は、「手が届き、使いやすいかどうか」を追求する

②整理のポイント

- ●本人が使わない物 ●今よく使う物
- ●まとめておくと使いやすい物
- ●保存系
- ●服はつるしたいか? たたみたいか?

などに、まずは分類していきます。

③収納のポイント

高さを意識して、ポールを2段設置にします。子どもが取りやすい高さのところにシーズンONの服を収納し、取りにくいところには今すぐ使わないものやシーズンOFFの服を収納。次に日々、よく使うもの、たとえば学校に持っていくハンカチやティッシュは引につきやすく、さっと取れる引出し上のカゴ収納に。あとカバン類は「習い事用」、「よく使う物」、「今使わない物」という具合に3種類に分けて収納。目指すところはクローゼット内で、立ったまま準備が出来る収納です。

完成の見本例

さらに収納を学びたい方に…「整理収納教育士認定講座」
2/15（金）10時～17時 講師:魚林佐起子
大阪市立青少年センター（JR新大阪駅から徒歩7分）
①整理収納アドバイザー基礎理論
②幼児期に片づけ教育が重要な理由
～「ファイリング脳」と「感情を学習する」～
③整理収納教育の環境づくり
④子どもをとりまく大人の連携
料金等詳細はQRから

Pick Up!
医療法人 スマイルプラン
さくら歯科クリニックの魅力にせまる
Vol.7

前歯の歯並びが気になっている読者モデルのくにかさん

高槻市北園町にある「さくら歯科クリニック」は、高槻・茨木で多くの患者さんに支持されている医療法人スマイルプランが運営する歯科クリニック。最先端技術の提供や、丁寧な応対など上質な歯科クリニックとして、地域密着運営をしている。今回は、人それぞれで治療方法が違ってくる矯正のあれこれを読者モデルがレポートします！

手軽に安価に進化した新しいマウスピース矯正

歯並びが気になるけれど、「矯正はお金も時間もかかりそう。何より、笑った時にワイヤーが見えて恥ずかしい！」と悩んでいた読者モデルのくにかさん。さくら歯科で無料の相談会を実施していると聞き、「相談するだけでも…」と訪れてみた。

最初に紹介されたのは、「インビザライン」というマウスピース矯正。薄さたった0．5mmの透明のマウスピースを装着するだけなので、周りにはほとんど気づかれないという。「食事や歯磨きの時に取り外せるんですね。これならストレスなく頑張れそう」。

特に前歯が気になるくにかさんの場合は、iGO（アイゴー）という前歯の部分矯正でも効果が期待できるという。くにかさんも「すごく手軽だし安い！無理なく手が届きます」と目を輝かせる。「iGOは使用できない人もいるので、まずはカウンセリングが必要。スマホの専用アプリですぐに診断ができますよ」と有田院長。ワイヤー矯正やプチ矯正などの治療法についての説明も聞き「私にあった治療法が選べるのがいいですね」と、くにかさん。多くの選択肢があると知り納得できたようだ。

とっても親切丁寧に相談にのってもらえて安心しました！

インビザラインとiGOの特徴

- ●装置が薄く透明に近いので目立たない
- ●自分で着脱可能なので、歯みがきがしやすい
- ●通院回数が少なく、痛みも少ない
- ●金属アレルギーの方でも安心
- ●「iGO」は前歯の部分矯正専用で比較的安価

矯正担当医による無料相談会

読者モデルのくにかさんが体験したように、矯正の治療法は症例にあわせて十人十色。同院では、インビザラインやiGOなど、どのような種類があるのかについても相談できる無料の相談会を実施しているので、この機会に気になることを聞いてみよう!

期間:1/7（月）～1/30（水） ※木曜・日曜・祝日を除く
平日9時半～13時、15時～20時、土曜9時半～16時
※完全事前予約制、希望の時間をTELにて予約ください。

医療法人 スマイルプラン
さくら歯科クリニック
［住　所］高槻市北園町13-28
［診療時間］平日9時半～13時、15時～20時
土曜9時半～16時
木曜・日曜・祝日休診
ご予約受付中 診療のご予約・お問い合わせ TEL.072-686-2200
ホームページにて診療内容など詳細情報がご確認いただけます
http://www.smileplan-takatsuki.com

小学6年生対象 中学準備講座

「小学6年生」のお母さんに耳寄り情報 中学生の先取り学習でみんなより有利に

小学校のテストでは、良い点数をとってくる子がほとんど。その為、お母さんはわが子が勉強できていると思っているが、それは間違い。「90点以上のテストを持って帰って来るのは当たり前です。中学生になると"勉強のやり方"が分かっていなくて苦労してしまう子が多いのが現実です。中学生の一番はじめの部分から正しい勉強方でみんなよりも先行して学ぶと勉強に自信がつきます」と長島先生。同塾では小学6年生を対象とした中学生準備講座で勉強ができる子が実践している"正しい勉強のやり方"を教えてくれる。昨年実施した際も好評で、効果が出ているという同講座に参加して他のみんなより有利に勉強を進めよう。

小学6年生対象 中学準備講座
この内容でこの値段は超お値打ち！

毎週月曜日16時45分〜18時30分
1月28日、2月4日、18日、25日、3月4日、11日、18日
［費用］5,400円 ［定員］12名 ※先着順で締切

説明会は1月12日(土)、19日(土)13時〜13時45分(要予約)

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営／14時〜22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

勉強ができる子は、必ず「正しいやり方」を実践しています。め塾で勉強のやり方を学んでください。

め塾 長島宏明先生

小学4年〜高校生 英語専門短期集中塾

英語を得意にして「英検」にも合格 英語の「外部検定利用入試」に注目

「英検」が得点に換算される「外部検定利用入試」が拡大中。イープラスは「こうすれば英検に合格できる」ということを知り尽くした英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した87%の生徒が2級にも合格。しかも中学生の「英検2級合格者」が急増中。学年に関係なく同じカリキュラムを行うので早めの準備と対策を。

こんなに優遇「外部検定利用入試」2020年の入試改革でピークに
【高校入試】（例1）大阪府立高C問題（最難解）は2級で80点、準1級で100点に（例2）清風高は2級で80点、準1級で100点に（例3）早稲田摂陵高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に（例4）履正社高は3級で80点、準2級で90点、2級で100点に（例5）大阪薫英女学院高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に
【大学入試】（例1）近畿大は2級で80点、2級Aで90点、準1級で100点に（例2）京都外国語大は2級で100点に（例3）神戸海星女学院大は2級で入試が免除、1年次の授業料も免除に

英語で未来を切り開く
E+PLUS イープラス
茨木市下穂積1-3-105（イオンモール前道路筋向）
072-601-1230
現在、入会金無料、授業料30%割引実施中
イープラス英検 で検索

少数精鋭塾 抜群の「英検合格率」には理由がある
「こうすれば英語が得意科目になる」
❶ 英検のエキスパート（プロの専門講師）が本物の個別指導
❷ 最も学習効果が高い教材で文法、長文、リスニングを完成
❸ 最も効率のよい方法で英単語を計画的にスピード蓄積

フォトスタジオ

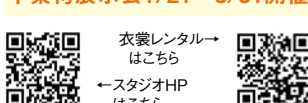
卒業袴展示会は1/21〜3/31開催 振袖&卒業袴おでかけパック予約受付中

振袖・袴レンタルは駅近便利な同店へ。HPから卒業袴や振袖衣裳の確認&レンタル申込OK！仮押さえで衣裳を決めて、後からの変更もできる。振袖レンタルはショール・バッグ・足袋・草履・バッグなど小物全て付いてとってもお得。式当日支度・撮影は早朝からでも予約OK！卒業袴の下見1/21〜3/31まで（要予約）。スタジオ内カメラやビデオ撮影もできる。

卒業袴レンタル
●貸衣裳（着物7,000円〜・袴6,000円〜）
●美容・着付（髪飾レンタル付）12,000円
振袖レンタル(フルセット)
●お出かけ用（外出OK）40,000円〜
●スタジオ内（外出NG）10,000円
●美容&着付12,000円※価格は全て税別

撮影料金
●アルバムメニュー8,000円〜
撮影画像のデータがCD-Rとセットになった新登場のアルバム「エトワール」も大好評。
※詳しくはHPで

アートSTUDIOタカハシ
高槻市富田町1-16-11
セピアコート11-1F
営／10時〜18時半
土日祝〜18時
水曜休
Pあり
072-696-7537

卒業袴展示会1/21〜3/31開催

衣裳レンタル→はこちら
←スタジオHP はこちら

学習机専門店

学習机は子どもの"お城" 最も安く手に入るチャンス到来

コイズミ・イトーキなどの有名メーカーの過剰在庫や展示品も多数揃う。

初めて学習机を買ってもらった嬉しさは、大人になっても覚えている方が多いのでは。学習机は、子どもにとって初めてのプライベートスペース。本を読んだり、絵を描いたり、整理整頓したり…と勉強以外の生活習慣を身につける役目もある。一生に一度、納得できる机を選びたいなら、関西最大級の品揃えの同店へ！2019年のコイズミ・イトーキ商品も多数取り揃え。ほぼ全品イス・デスクマット・カーペット付きなのも嬉しい（椅子変更は差額で可）。お得な2018年度旧型処分品もまだまだ実施中。驚きの価格で手に入るので、お得に賢く良いものを手に入れたい方は要チェック！

デスクランドのお得ポイント
・デスク購入でコイズミ製回転イスプレゼント
※一部対象外あり
・無料学習イスが不要の場合、7,000円または5,000円引き
・デスクマット無料
・設置送料無料
専門スタッフが組み立てまで責任を持って対応

デスクランド
豊中市原田中1-9-1
営／10時〜19時
P有り
12/30〜1/2は休み
0120-49-1780
デスクランド で検索

キッズスペースもあるので、小さいお子さん連れの方もゆっくり選べる。

From CityLife

こども食堂を広げよう 〜池田市・「ほほえみこども食堂」〜

［取材・文］編集部 木下

今回は、池田市建石町で開催されている「ほほえみこども食堂」を取材した。

2017年11月から始め、先月2年目に突入したばかり。「社会福祉法人 起生会 特別養護老人ホーム ほほえみの園」にて開催、池田市と大阪府社会福祉協議会の支援を受けている。

こども食堂を始めたきっかけは、老人ホームにボランティアで来てくれる小・中学生とふれあう高齢者の笑顔。世代を超えてつながれる場所がもっとあれば…という思いからこども食堂をスタート。1年が経過したが、「ほほえみこども食堂」がまだ知られてないと思うことも多いそう。

「ほほえみこども食堂」では、栄養バランスのとれた食事を提供するだけではなく、「ほほえみの園」に入所している高齢者との食事やふれあい、ボランティアスタッフによる学習補助、レクリエーションも行われている。

開催は第2土曜日12〜14時と第4金曜日16時半〜18時半（休みの場合あり）。子ども（中学生まで）は100円、大人（保護者）は400円で利用可能。ただし、事前の電話予約が必要。（定員20名。定員に達し次第終了）ボランティアと食材の募集も行っている。詳細は下記へご確認を。

ほほえみの園
▼Facebook

【取材協力・問合せ先】 ほほえみの園 担当／山田・水島 TEL：072-751-9494

小学生向け 学習塾

一生使える能力「速読」を身につけて 楽しみながら学力アップを目指そう

独自のスタイルでやる気を刺激し、成績アップへと導いてくれると評判の「め塾」で2019年の春から開講するユニークな講座は速読講座。高校入試では多いところでは問題文を含めると10,000字も読まなくてはならず、普通の人なら読むだけで20〜25分かかってしまう。これは試験時間の約半分。これがセンター試験だと25,000文字にもなってくる。また、これからの入試は記述問題が多くなってくるのも事実。「文章を書くためには、本などで上手な文章を読んでインプットすることから始まります。インプットなしにアウトプットはできません。速読を習得して大量の読書をこなすことで語彙力アップ、文章読解力アップ、大量インプットできます」。興味がある方は無料の説明会で詳細を聞いてみよう。

参加無料 入塾説明会
・1/12(土) ・1/19(土) 各日13時〜13時45分
※TELにて事前予約制

め塾の速読講座のメリット
●文章を読むスピードが普通の人の約5倍
●国語力がアップする
●記述問題が書けるようになる
●あらゆるテストで優位に

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営／14時〜22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

め塾は英検の実績も注目！！
小学3年生［4級］→合格率100% 小学6年生［準2級］→合格率100%
中学1年生［準2級］→合格率 75% 中学3年生［2級］→合格率 83%
※中学3年生の2級合格率は1次試験のもの。

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

モデル体験で思い出づくり

シティライフでは、グルメ・スポーツ・美容・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験をしていただける方を募集しています。
親子でのご応募も歓迎です。ご応募をお待ちしております!

［ 応募方法 ］
下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼する際は編集部から連絡させていただきます。

今年こそ 自分磨きStart! 目指すのはこんな私!

"なりたい自分"に導いてくれる美サロン 2019

新年は「今年こそ痩せたい」などと、目標を新たにする人が多いと思いますが、
その目標に向かって漠然と進んでも結果は思うようにはいかないものです。
今年こそ現実的な美容目標をたてて、美のプロになりたい自分へと導いてもらう行動を起こしてみませんか?

小顔&若返りに高い評価、たるみ・しわ・ほうれい線がスッキリ
田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』正規継承サロン

たるんでいく頬、深くなるしわやほうれい線…。年を重ねると、だれしも「10年前に戻れたら」と思うはず。そんな大人女性に試してほしいのが、グランモアの「造顔マッサージ®」。たった一度でたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線がスッキリ、小顔&若返りをもたらしてくれると、数々のメディアでも抜群の評価。これは、世界的に著名な田中宥久子先生が開発したもので、その正規継承サロンがグランモア。先生から受け継ぐ熟練のオールハンドによって、ストレスや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなり、血流やリンパが滞りがちな顔の各部位に働きかけて、たるみ・むくみを改善へ。それも、皮膚表面だけでなく、筋肉にまで、"ぐぐっ""ぎゅっー""じわっー"と「イタ気持ちいい〜」圧を加えて、顔に溜った老廃物や脂肪をしっかりと押し流す。座ってお手入れすることで、血流も3倍アップして、代謝が落ちる冬でも理想のフェイスラインに!今年こそ、キュッと引き締まった小顔を手に入れて!

確かな成果と即効性でリピーターが絶えない同サロンのイチオシメニュー。大好評につき、1ヶ月前の予約がオススメ。

私たちがこんな風に導きます

独自の手技で若々しく、肌質改善&小顔
大満足の30分をぜひ体感して。

造顔マッサージ®(30分) シティライフ限定価格 **3,240円**(1月末まで)

肌のハリ感や弾力がアップして、ストレスや肩・首のコリ、目やあごの疲れも同時にスッキリ!「この充実感は、グランモアでしか体験できない」と高い支持を得ている。肌の悩み、任せてみて。

1 施術効果を上げるため、クレンジングでしっかり汚れをオフ。肌の状態をリセットする。

2 大きなポイントが座って行うことで、血流やリンパの流れが3倍アップ!溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。

3 圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をギュ〜っとリンパに流す。「イタ気持ちいい」感覚があるほど、脂肪や老廃物が溜まっているそう。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がるのを実感し、一回り小さくなったフェイスラインに感激!

4 皮膚表面ばかりか筋肉まで念入りに刺激。肌の内側から活性化させて透明感・ハリのある素肌へ。肌質が変わっていくのを体感。

5 オリジナルの化粧品で、しっかり保湿。潤い肌の小顔美人の完成!

GranMore〈グランモア〉 営／11時〜20時 http://www.granmore.co.jp グランモア で検索

梅田店
0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、
阪急「梅田」駅より徒歩1分

エッセンスプラス京都店
0120-936-371
京都市下京区四条通堺町
西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、
地下鉄烏丸線「四条」駅の
15番出口から徒歩5分

田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』の結果はこちらをチェック!

シティライフ福袋特典
ホームケア商品 くすみ改善ハリツヤUP マスクレプゼント!
乾燥でクスミやすいこの時期におすすめのホットマスク。血色がよくなり、くすみの改善に!何度も繰り返し使うことができ、透明感のある明るいお肌をご自宅でも!
(1月末まで)

特 典
「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験 初回限定 30分コース
……5,400円→**3,240円**(シティライフ限定価格)
※上記のコース体験で「ホームケア商品 くすみ改善ハリツヤUPマスク」をプレゼント!
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
※カード支払可
(要予約・新規の方のみ・1月末まで)

「冬太り・お正月太り」をなかった事に絞り込んで7kg減「くびれ&美脚を実感」

つい食べ過ぎる年末やお正月は、3〜4kg増える人も!「1回で1.2kg落ちた」など口コミで即効痩身が話題の「サムサラ」は頼れる存在。アーユルヴェーダを取り入れた「最新の手技」は、天然ハーブ100%使用。全身の溜まった脂肪をじっくり絞り込む独自の手技。硬くなった筋肉を緩めて、圧迫された内臓を柔らかくし、萎縮した硬結(こうけつ)を解して血流から改善することで、体質改善とリバウンドしない体へ導く。20〜60代が通う完全個室の大人サロンで、冬の脂肪をなかった事に!

1.**お腹**:ムギュッと絞って、ポッコリお腹撃退!硬くなった筋肉を柔らかくして内臓の圧迫を取り除けば、腸の動きが整い便秘改善、免疫力アップ!
2.**Before**:体験者 50代 Kさん
何をやってもお腹の脂肪が落ちません!
3.**After**:体験1回でウエスト7.9cm減、体重も1kg減!50代でも楽に痩せられて嬉しい!

私たちがこんな風に導きます

予防医学に基づいた「最新の手技」で、痩せるだけでなく健康的な体に。腸の流れを促して免疫力を高め、血流を良くして代謝アップ!

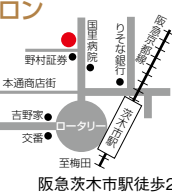
by 店長 森さん

マシン:脂肪細胞を融解、乳化する「キャビ」、セルライト改善と代謝アップの「ラジオ波」、中性脂肪を溶かし出す「LD」、タルミを引き締める「LED」の4機能で一気にサイズダウン!

背中:背中のコリをゆるめると、首コリや二の腕もスッキリ!肩甲骨が解れて、後ろ姿も若返る。

脚:むくんだ脚を、足裏まで揉み解す。膝裏の腎臓のツボを刺激して、老廃物を流し出す!

アーユルヴェーダ痩身サロン
SAMSARA〈サムサラ〉
茨木市宮元町1-1 ハイムフロイデ2F
(1Fセブンイレブン)
営／10時〜21時(受付18時半)
休／日・祝、12/30〜1/4
完全予約制 女性専用
072-631-3630
(HP予約可) http://www.ayurveda-samsara.com/

阪急茨木市駅徒歩2分

シティライフ福袋特典
痩身マシン+アーユルヴェーダ(全身)+スリムバンテージ+フェイシャル
体験価格 通常13,000円 ➡ 150分 **11,000円**(税別)
(1月末まで)初来店の方限定

結果にこだわる熟練技術で即効痩身!「硬い脂肪は、ハーブを擦り込み・脂肪を揉み解し・徹底的に絞り込む」最新の手技&痩身マシーンのウルトラ4で、サイズダウン&むくみスッキリのスリムバンテージで最新ダイエットを実感!

Menu
● アヴィヤンガ(全身)120分
…………………… 体験7,000円
● 痩身マシン+アヴィヤンガ150分
…………………… 体験9,000円
※初回はカウンセリング60分有。
時間に余裕を持ってお越し下さい。
(初来店の方限定。1月末まで)※全て税別

特 典
初来店の方限定!「シティライフを見た」で
①体験2回コース(先着5名様限定)
アヴィヤンガ(全身)…………… **24,000円**
痩身マシン+アヴィヤンガ(全身) **29,000円**
②お年玉キャンペーン
全てのお客様に通常コースを**40%OFF!**
(1月末まで)※全て税別

安くていいものが揃う専門店 正しい下着選びでハミ肉ゼロへ

最後にサイズを測った時期がいつか思い出せないという人、体型が変わったという人は計測を!胸は脂肪でできているので、意識しないと年々脇に流れてしまうそう。カルテを作り、その人にぴったり合う下着を正しくつけると背中の肉がスッキリ!加齢による体形崩れや授乳後の削げた胸もスタイルアップが叶う。納得いくまで試着が出来て、たくさん買っても「こんなに安いの?」と大評判。

(上)1月末まではさらにお得。ブラ&ショーツ 4,752円→3,801円

(左)今から使える冬物インナーがワンコイン。

高級商品ではなくてもOK! 体に合う下着をつけることが大切です。

◀オーナー佐藤さん

ランジェリーショップ
Hikaru'16
〈ヒカル ジュウロク〉
茨木市園田町1-7 FORUM'87 2F
営／11時〜17時
日、月、祝、第1・3・5の木曜定休
(じっくり選びたい方は定休日や時間外も対応可。電話にて相談を)
12/29〜1/7 休み
☎072-646-9908

特典「シティライフを見た」で
ブラ&ショーツ10〜30%OFF
※赤札除く、他サービス併用不可
(1月末まで)

シティライフ福袋特典
冬物インナー500円SALE
裏起毛の肌着やガードルなどが税込500円で在庫セール。無くなり次第終了なのでお早めに。

よい1年をスタートしよう
髪質・髪型を変えて
HAPPYにしてくれるヘアサロン

パッと見た時の印象が良くなるスタイルはクチコミでも高評価。

「大満足」のクチコミ通り 納得の仕上がりに感激

最初から最後まで担当してくれる歴15年のオーナーは大人ショートスタイルが得意! ゲストの要望を聞きつつ、日が経っても自分でヘアセットがしやすいように、前髪とサイドのカットは特に念入りに行う。カラーやトリートメントの種類が豊富で髪質に合うものを選んでくれるのでキレイが持続。

子ども連れもOK!カラーの合間にはコーヒーのサービスもあり、ホッとできる3席のみのプライベートサロン。

阪急茨木市駅徒歩8分。夜は看板のネオンが目印。

特典「シティライフを見た」で、
● カット……4,320円→3,240円
● カット+カラー(白髪染め同料金)……11,880円→7,560円
● カット+3種から選べるこだわりカラー……12,960→8,640円
(イルミナカラーorアディクシーカラーorオーガニックカラー)
● カット+カラー+ハホニコトリートメント……16,200円→9,720円
※長さ一律料金(新規予約の方のみ、1月末まで)

Uni hair 〈ユニ ヘアー〉
茨木市稲葉町11-8 ロースビルウチダ1F
営／10時〜20時(土日祝は19時まで)
月曜、第3火曜
☎072-657-8333
※施術中は電話に出られない場合があります。

シティライフ福袋特典
1ヵ月半使える洗い流さないトリートメントプレゼント
(新規予約の方のみ・1月末まで)
※おひとり1本まで。お会計時にお渡し。

癖やうねりを魅力に変える

同じ長さでも顔の形や輪郭を見極めて、その人に一番似合う様に微調整。髪がハネやすい人はクセを活かしたり、内巻きになるようカットするなど、似合わせを叶えながら悩みを解決してくれる。家でのケア方法も気軽に相談して。

g hair 摂津富田店
〈グラムヘア〉
高槻市大畑町3-5
営／平日9時半〜19時
土日9時〜18時
月・第2、3火曜定休
予約優先
☎072-693-7717

予約はコチラから▼

Menu
● カット……3,780円
● カラー……4,320円〜
● カット+パーマ……8,640円〜
● ヘッドスパ(シャンプー別)……1,080円〜
※メニューによってロング料金あり

特典「シティライフを見た」と新規予約で全てのメニュー30%OFF
※オプションメニュー除く(1月末まで)

幅広い年齢層から支持される asta(アスタ)

お手頃プライス & ハイクオリティサロン

ハイクオリティーな技術・接客・雰囲気でありながら、お手頃価格の"バリューサロン"

- カット(ブロー込)(レディース・メンズ共通) ¥1,944 / 小学生・幼児カット ¥1,080
- パーマ(シャンプー・ブロー込) ¥3,240
- カラー(シャンプー・ブロー込) ¥3,240
- カラー+カット(シャンプー・ブロー込) ¥5,184

OPEN 9:00 最終受付 パーマ・カラー／18:30 カット／19:00 縮毛矯正／16:00(※要予約)
予約優先制 年中無休 お正月休(1〜3)

menu (ロング料金はございません!)
- カット(ブロー込) ¥1,944
- 小学生・幼児カット(ブロー込) ¥1,080
- カラー(シャンプー・ブロー込) ¥3,240
- パーマ(シャンプー・ブロー込) ¥3,240
- ヘナカラー(シャンプー・ブロー込) ¥6,480
- マニキュア(シャンプー・ブロー込) ¥4,320
- 縮毛矯正(シャンプー・ブロー込) ¥7,560

高槻店 TEL.072-686-0088
高槻市高槻町10-26 笠井ビル1階

asta service ticket
高槻店クーポン シティライフ
ALL ¥216 OFF
[ご入店時にお出しください。]
※コピー可 ※小学生・幼児は除く
有効期限:2019年3月31日迄

人気NO.1 若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス
4箇所から選べる 眉間 ほうれい線 目尻 えら
初回 930円 税込 1箇所あたり

人気NO.2 レーザータイトニング
切らずにリフトアップ
初回 2,890円 税込 1回

東京中央美容外科のしわ・たるみ治療の5大特長
- 効果を実感:気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。
- 効果が長期的に持続:注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。
- ダウンタイムが少ない:ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能!次の日から普段通りの生活が出来ます!
- 美肌効果を発揮:特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進!リフトアップとともに美肌効果を発揮します!
- ほとんど痛みがない:最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じしない治療が可能です!

肌に悩む多くの女性が選んだクリニック!
東京中央美容外科がお客様に約束する3つの安心
- 安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心
- 安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心
- 安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科
ご予約の際には「シティライフ見た」とお伝えください
0120-852-825
〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESAKA松尾ビル3F 【診療時間】10:00〜19:00/不定休
※当院には専用駐車場がございません。お車でお越しの場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

WEB予約 24時間受付中!
医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり

Health Care

健やかな生活を送るための健康知識①

新しい医学の考え方 健康のために見直したいこと

健康な生活を過ごすためには、もちろん歯が必要不可欠です。今回は病気と薬、食事の関係性について赤木院長にお話をお伺いしました。

この先生に聞きました!

赤木歯科 **赤木 誉**院長

歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

高血圧症を発症 Aさんの闘病記

「病気」は突然やってくるのではありません。細胞レベルのストレスが積み重なり、最終的に病気が発症します。病気になってからではなく、健康なうちから「病気にならない体づくり」が大切です。私が関わったAさんの病との戦いをご紹介します。

45歳で高血圧症を発症したAさん。医師からは薬を飲む事以外に治療法はないと告げられました。ところが、高血圧症の薬を飲んでも血圧は下がらず、それどころか筋肉に痛みが出て、腕を上げることが困難になりました。52歳の時と60歳の時にそれぞれ他の薬に変更しましたが、血圧は下がるどころかますます上がるばかり。そんなある日、夕食中に突然鼻血が出ました。驚いたAさんはそのことを主治医に告げましたが、取り合ってもらえず薬を服用し続けることに。以前からAさんは歯茎からの出血や腫れ、我慢できなくなるほどの耳のかゆみが続き、ついには耳だれが出るようになりました。これ以上薬を飲むことが怖くなり、Aさんは薬をやめることに。驚いたことに、薬をやめても血圧は高くなるどころか少し低くなり、耳だれも歯茎からの出血もなくなりました。血液検査の結果、腎臓の炎症や貧血も出てきており、これらはすべて薬の副作用だったのです。

根本原因を見つけ 本来あるべき治療へ

その後、Aさんは高血圧症の根本原因を見つめ直す、新しい治療方法に出会いました。

高血圧症の原因として考えられるのは、仕事を始めてから高血圧症が発症するまで、ほぼ毎日食べていたラーメンチャーハンセットでした。そのような食生活を10年以上続けて高血圧になったのは、当たり前の結果でしょう。45歳で薬を服用する前に、生活習慣の改善や原因を突き止めるような治療方法を選択していれば、薬の副作用に悩まされなかったはずです。今は食生活や生活習慣を見直し改善へ向かっておられます。

これからの医療は「健康の維持」

大切なことは、毎日3食をきちっと咀嚼して食べること、体に良い食材を心がけた食生活を送ることです。食事と生活習慣が健康の原点。これを無くして病気の治癒はありません。

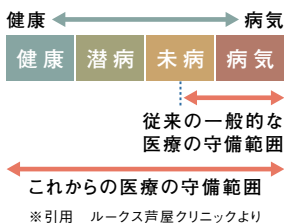
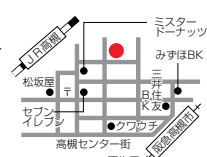
そして咀嚼するためには歯が必要不可欠です。いつまでも自分の歯で食事をするために歯を大切にしましょう。これからは、新たな医学として未病段階での治療へと進んでいきます。健康を維持する医療が新しい医療の姿になります。来月号でその具体的な治療方法についてお話します。

健康 ←→ 病気

健康 | 潜病 | 未病 | 病気

従来の一般的な医療の守備範囲

これからの医療の守備範囲

※引用 ルークス芦屋クリニックより

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
☎072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/

JR高槻 / ミスタードーナッツ / みずほBK / 松坂屋 / 〒 / 三井住友BK / セブンイレブン / クワウチ / 高槻センター街 / 阪急高槻市 / 至梅田

CROSS WORD

応募方法/はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日〆切)

応募先/FAX 06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●12月号の答え クリスマスイブ

漢字 足し算引き算

最初に下の漢字リストから選んで、縦方向の三文字熟語を完成させてください。
同じようにリストから選んで、横方向の三文字熟語を完成させてください。
リストの漢字は1回だけ使います。
最後に例のように文字の部首を足し引きして漢字を作り、それら4文字でできる四文字熟語を答えてください。

(作・あさみ順子)

(例) 洞 + 夜 − 液 = 同

漢字リスト

往 屋 卸 核 笠 眼 求 球 栗 公
際 三 始 式 主 心 身 人 生 先
千 即 体 町 斗 度 仏 分 粉 片
方 問 里 立 力 裂

マタニティ歯科
妊娠性歯肉炎

マイナス1歳から始める健やかな成長の為の虫歯予防 ~妊婦さんの歯周病が与える子どもへの影響とは~

佐藤 典子先生
朝倉歯科本院 副院長
マタニティ外来
小児歯科担当歯科医

妊娠後に歯が悪くなるのは身体に変化が起こり、つわりの時期は歯磨きで吐き気が起きる為、歯磨きが不十分で不潔になるからです。又、偏った食事や食の好みの変化と唾液の減少で歯周病に罹患しやすくなります。妊婦さんが歯周病になると、早産・流産・低体重児のリスクが高くなる為、早期の治療が必要です。マタニティ歯科では妊娠中の治療も可能です。治療によるレントゲン撮影、処方薬、麻酔など安全性を考慮しており母子に影響はありません。又、親知らずも妊娠前に抜歯をし、治療は安定期にすれば問題ありません。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、歯周病、インプラント、入れ歯、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り

(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

EXPOCITY press 1

happy new year!

2019 JANUARY Vol.30 エキスポシティプレス

ポイントアップなどおトクがいっぱいの年末年始 お家の中を一新してスッキリ 充実した一年のスタートをきろう

充実した毎日を過ごすために、お家の中での時間を大切にしたいもの。気持ち良く新年を迎えるためにも、年末の大掃除はかかせません。また、普段よく使う身のまわりのものを新しいものに買い替えれば、新年を晴れやかな気分でスタートできるはず。こだわりのアイテムに新調してみませんか。

ららぽーとEXPOCITYでは、12月28日(金)からポイントアップデーを実施します。普段なかなか新調するきっかけがないものも、この機会におトクに手に入れて、良い2019年のスタートをきりましょう。

さらに三井ショッピングパークカード《セゾン》にてクレジット払いの場合、100円(税抜)につき最大10ポイントがたまるショップも!

ポイントアップデー

- 三井ショッピングパークカード《セゾン》…クレジット払いの場合100円(税抜)につき**通常2ポイントが3ポイント**に。
  ※現金・その他クレジットカードでのお支払いの場合は100円(税抜)につき2ポイントとなります。
- 三井ショッピングパークポイントカード(クレジット機能なし)…100円(税抜)につき**通常1ポイントが2ポイント**に。

期間 » 12/28(金)~31(月)

詳しくはwebをチェック!

こだわりのインテリア&ルームウェアに一新 おうち時間を楽しくしよう

こだわりの家具・インテリアに囲まれ、落ち着くルームウェアやインナーを身にまとって、くつろぎの時間を過ごそう。

MEATH DINING TABLE(81,000円~)
※天板・脚部で価格が変わります。

※チェアは別売り

天板3種(スクエア・カーブ・クラフト)3サイズ(W1350/W1500/W1750)、脚6タイプから自由に選んで組み合わせて、自分好みのテーブルを作ることができる。種類豊富な組み合わせで、ベーシックから個性的なデザインまで、好みのスタイルでリビングでの時間を楽しもう。

のこぎりの目を残した荒々しい表情の天板「クラフト」は、真鍮の経年変化も楽しめる。

Info 創業50周年祭 日頃の感謝を込めて1/14(月・祝)まで数量限定価格で商品をご用意しています。MAX50%OFF!

CRASH GATE〈クラッシュゲート〉
ららぽーとEXPOCITY 2F
06-4860-6494

ASH DININGSET4Pセット(92,664円)

テーブルにカトラリーなどを収納できる引き出しがついた、オリジナルダイニングセット。チェア、ベンチ、背付きベンチの3種から好きな組み合わせを選べる。マジックテープで簡単にカバーが外せ、家庭で洗濯できるのも嬉しい。単品での販売もあり。

天板はナチュラルとブラウンの2色展開。カバーはモスグリーン、アイボリー、ブラウン、レッドの4色から好きな色を選べる。

B-COMPANY〈ビーカンパニー〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　06-4860-6595

KASTE RUG
S [100cm×140cm](13,000円)
M[140cm×200cm](25,000円)
L[200cm×200cm](35,000円)

毛足が長く光の加減でキラキラ光って見える、シンプルなのに華やかさのあるラグは、ホットカーペットや床暖房との併用OK。マットもあり。いずれもライトベージュ・シルバー・ライトピンクの3色展開。

どのインテリアシーンにも合わせやすく、人気のアイテム!

フランフラン
ららぽーとEXPOCITY 3F　06-4864-8288

じぶん®まくらレギュラー(27,000円)

測定データを元に、自分に合ったまくらを作成できるオーダーメイドまくら。硬さの異なる8種類の中材を組み合わせ、理想的な高さを調整する。メンテナンスは無料で高さ調節や中材の交換も可能。丸洗いも可。理想のまくらでより良い眠りを。

14のポケットごとにそれぞれの高さを調整。仰向き寝・横向き寝で異なるまくらの高さに対応します。

B-DESIGN〈ビーデザイン〉
ららぽーとEXPOCITY 3F
06-4860-6451

BRAGENIC+(3,888円~)
※B~Eカップ[65~75cm]
ショーツ(1,404円)※M・Lサイズ

ワイヤレスにパット付きで、楽ちんなのにびっくりするぐらい谷間ができるブラジャー。新色のブルーとピンクが登場。

谷間を寄せて運を寄せちゃおう!

ルームウェア(7,020円)
※M・Lサイズ

やわらかな光沢があるサテン生地のルームウェアは、ドレープ感がありリラックスできる。華やかなデザインが新春にぴったり。

AMPHI FUL FRU〈アンフィフルフル〉
ららぽーとEXPOCITY 2F
06-4860-6439

ワークブラアンベリール(3,218円)
※A~Fカップ[65~80cm※カップにより異なる]※3色展開
ワークパンティアンベリール(1,382円)※S・M・Lサイズ

ロングセラー「ワークブラ」の軽い着け心地と美胸メイクはそのままに、毎日をエレガントに彩ってくれる新作デザイン。カップにはチュールパワーネットをかぶせてレースの凹凸を消し、薄手のトップスにもひびかない仕上がりに。脇太りせず、トップ高め&内向きのきれいなバストラインに。

「ストレスフリー」と「きちんと胸」を両立させた、頑張る女性を応援してくれるブラ。

PJ DAYSレーシィプリーツブラ(2,894円)
※B~Gカップ[65~75cm※カップにより異なる] ※8色展開
PJ DAYSレーシィプリーツパンティ(1,382円) ※S・M・Lサイズ

品よくフェミニンで飾りすぎず飽きのこないデザインの上、お手頃価格で理想的な毎日用ブラとして活躍するシリーズ。軽い着け心地で小胸からグラマーまでそれぞれ形良いバストに整えてくれる。

上下で4,276円~で、B~Gカップまでの豊富なサイズ展開が魅力!

PEACH JOHN THE STORE〈ピーチ ジョン ザ ストア〉
ららぽーとEXPOCITY 2F
06-4860-6961

これでスッキリキレイに! 便利お掃除グッズ

バスクリーナー[フレッシュバジル&レモンの香り](734円)

独自処方のもっちり泡が浴槽にぴったりと張り付き、しつこい汚れを剥がし取る。また、除菌・消臭効果もあり、バジルの清々しいスパイシーな香りと、トップノートのレモンの苦みを含んだフレッシュな香りが、爽やかで澄んだ空間を演出する。

シンプルなデザインでオシャレさも兼ね備えた人気のクリーナー。

COLONY2139〈コロニー トゥーワンスリーナイン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　06-6155-7914

HAPPY!

ハイホームオイルマイスター®(1,296円)

換気扇、レンジ、グリルの油汚れ専用クリーナー。ミネラルの力で頑固な油汚れをしっかり分解。日本製で人と環境にやさしい天然成分を使用しているので安心安全。

ガスブラシ(486円)

ガスレンジの汚れを簡単に掃除できる、1本で4役のブラシ。「削り落とし」は煮こぼれ、焦げ付き、サビ落としに。「キリ」でガス穴の目づまりをきれいに。しつこい汚れやステンレス部分の仕上げ磨きに「ポリプロピレンブラシ」、サビ落としや火口の磨き掃除に「ワイヤーブラシ」を。

これでやっかいなキッチンまわりのお掃除もラクラクスッキリ!

212KITCHEN STORE〈トゥーワントゥーキッチンストア〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4864-8118

＼みんなで美味しく楽しく過ごそう／ 忘年会・新年会メニュー

忘年会や新年会など、ママ会で利用しやすいグルメ店のメニュープランを紹介します。EXPOCITYのグルメ店で、ぜひ楽しいひとときを過ごしてください。

読者限定6品コース(4,000円)

本場上海の一級点心師が作る小籠包などが人気の中国料理店。今回、特別にEXPOCITYpress読者のために、前菜からデザートまで全6品に飲放題が付いたおトクなコースプランをご用意！

※写真はイメージ

特典
「EXPOCITYpressを見た」と前日までの予約で、読者限定6品コース 5,000円相当が4,000円に！（1月末まで）

浪曼路 KITCHEN〈ローマンルーキッチン〉
営／11:00〜22:00 予約可
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4860-6458

ランチ(1,899円)
小学生999円、小学生以下499円
ディナー(2,399円)
小学生1,099円、小学生以下499円

世界各国の料理を楽しめるビュッフェスタイルレストラン。ただ今シーフードフェアを開催中！海鮮チゲ鍋や渡り蟹のトマトクリームパスタ、魚介のサラダなどをご用意。海の幸をたっぷり使った料理で、ご家族やお友達とごゆっくりお過ごしください！

特典
EXPOCITYpress持参で終日10%OFF（1月末まで）

BUFFET RESTAURANT Atlantic〈ビュッフェ レストラン アトランティック〉
営／11:00〜22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4864-8355

冬のごちそうローストビーフプラン(2,916円)
対応人数：4名様から(2日前21時までの要予約)
※前日はお電話にてご相談ください
対応時間：ディナーのみ(17:00〜22:00 L.O21:00)

メイン料理はオーストラリア産麦黒牛を使用した自家製ローストビーフで大満足の内容！
デリプレート3種盛り合わせ、ざく切りレタスと淡路オニオンのシーザーサラダ　香り良い削りたてグラナチーズ、淡路産玉ねぎを使ったオニオングラタンスープ ポットパイ仕立て、オーストラリア産麦黒牛のローストビーフ グレイビーソース、炙り帆立と博多産大きすぎたけのトマトクリームパスタ、焼きたてフォンダンショコラ。

おすすめポイント
飲み放題もアルコール飲み放題1,382円とソフトドリンク飲み放題324円と2種類用意！お酒を飲まない方も損無くお楽しみいただけます。白と木を基調としたナチュラルな空間で、ごゆっくりお食事いただけます。

BARBARA EXPO RESTAURANT〈バルバラ エキスポ レストラン〉
営／11:00〜22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4860-6490

＼帰省や初詣／ おでかけが多い年末年始に

年末年始は帰省や初詣など、何かとおでかけをする機会が増えます。そこで、早めに準備しておきたいアイテムを紹介します。

【メンズ】キャップ(4,212円)／ニット(7,452円)／パンツ(8,532円)／アウター(20,520円)／シューズ(7,884円)
【キッズ】ジャンパースカート(4,860円)／Leeカットソー(5,400円)／ブーツ(4,212円)
【レディス】ニット帽(4,320円)／ワンピース(8,532円)／アウター(17,280円)／ブーツ(7,020円)

白をベースに、ネイビーをポイントカラーに取り入れたファミリーでのリンクコーデ。軽量であたたかいダウンが人気。
※キッズの取扱いは95cm〜135cm(Leeは100cm〜140cm)

アーノルドパーマー タイムレス
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-6170-6969

Info
三井ショッピングパーク アプリ クーポン特典
3,240円(税込)以上お買上げで500円OFF
※2019/1/5(土)〜1/30(水)期間限定 ※一部除外品あり

その他、フリーチョイスのギフトも可。

久世福の丹波黒豆おかき詰め合わせ(1,404円)
国産もち米でつくった丹波黒豆おかき、有明産海苔巻き、ふっくら醤油おかきの詰め合わせ。この季節だけの限定商品。※なくなり次第終了。

久世福商店
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4860-6234

手土産

ヌーヴェラネ アソートメント
(6粒入 1,728円／9粒入 2,808円／12粒入 3,888円／18粒入 5,292円)
※12/26(水)〜1/15(火)の期間限定販売

繁栄を象徴する鯉のモチーフのチョコレートや定番チョコレートを、金と赤を基調とした華やかなパッケージに詰め合わせました。年末年始のご挨拶に、贈り物に、最適なアソートメントです。

ゴディバ
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4864-2544

POCKIT AIR(27,000円)
ウルトラコンパクトな折り畳みが可能な、持ち運びが便利でママに優しい人気のベビーカー。座面・背面のシートがエアスルー仕様で蒸れにくい。

DADWAY〈ダッドウェイ〉
ららぽーとEXPOCITY 3F
☎06-4860-6467

デイリーカナートイズミヤ×三井ショッピングパークカード ららぽーとEXPOCITY店 スペシャルポイントデー

おトクな4日間

3,240円(税込・合算不可)以上お買上げいただくと、三井ショッピングパークポイントが100円(税抜)につき1ポイントたまる！！
※三井ショッピングパークカード《セゾン》も100円(税抜)につき1ポイント付与となります。

期間 »2018/12/28(金)〜31(月)
レシート引換時間 »10:00〜21:00
※12/31(月)のみ19:00まで
レシート引換場所 »
ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場　ポイントカード申込受付ポスト前

ららぽーとバーゲン&冬物売りつくしマーケット いよいよおトクにお買求めいただける時期の到来!!

ららぽーとバーゲン
期間 »
2018/12/28(金)〜2019/1/10(木)

詳細はコチラ

冬物売り尽くしマーケット
選りすぐりの7ショップのおトクな冬物が一堂に集結！MAX80%OFF!！
期間 »2019/1/18(金)〜1/21(月)
時間 »10:00〜21:00 ※最終日は20:00まで
場所 »ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
参加店舗 »AZUL by moussy、AVIREX、オリヒカ、シップス、JOURNAL STANDARD relume、CECIL McBEE、Dessin

〜DyDo PRESENTS ペーパークラフト〜『親子でつくろう！自動販売機教室』

ハサミやのりなどを使わず、パーツを組み立てて自分だけのオリジナル自動販売機をつくろう！みついショッピングパークキッズクラブ会員限定で参加者を募集いたしております♪

期間 »2019/1/26(土)
場所 »
ららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Lab

応募方法・詳細はこちらから

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00〜21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、11:00〜22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00〜18:00)

年末年始の営業時間のお知らせ
- 2018/12/31(月)　10:00〜19:00
  ※デイリカナートイズミヤは10:00〜19:30、EXPO KITCHENは11:00〜19:00、Eggs 'n Thingsは10:00〜19:00となります。
- 2019/1/1(元日)〜1/3(木)　9:30〜21:00
  ※フードコートは10:00〜21:00、EXPO KITCHENは11:00〜22:00、Eggs 'n Thingsは9:00〜22:00、KFCは10:30〜22:00となります。
- その他エンターテインメント施設の年末年始の営業時間につきましてはHPをご確認下さい。
- 2019/1/24(木)は休館日となります。

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine
- 12/25号「新年を迎える準備はOK? 収納&掃除グッズBEST3」
- 1/ 3号「2019年を開運スタート! 星座別ラッキーアイテム」
- 1/22号「ルームウェア、ティー、バスグッズ 暮らしに"リラックス"をひと匙」

毎月第1・3火曜日配信中! https://expocity.comepass.jp ※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

モノレールorバス ICカードを使ってご来館でおトク！

期間限定！

期間中、交通系ICカードを使って大阪モノレール・対象のバスでご来館のうえ、タッチ端末機にタッチすると、ららぽーとEXPOCITYで5,000円(税込)以上のお会計毎に使える！500円分のお買物券をプレゼント！

期間 »2018/12/28(金)〜2019/1/10(木)
タッチ端末機設置場所 »
ららぽーとEXPOCITY 1F
オレンジサイド ロフト前、
グリーンサイド 無印良品前、無印良品横
お買物券有効期限 »2019/1/31(木)

EXPO Workshop

アプリ会員様限定　火曜日開催！

詳細はコチラをチェック！

1月から開催場所がららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Labに変わります！

- 1/ 8(火)「オリジナルハーバリウムボールペン」
- 1/15(火)「苔玉づくりワークショップ」
- 1/22(火)「押し花でつくるオシャレカフス」
- 1/29(火)「サドルレザーと真鍮金具で作るコンパクトキーケース」

詳細は近日公開！

1/19(土)から「EXPO土曜PREMIUM」がスタート！ワークショップや講座、イベントなどを開催予定。男性の参加も大歓迎！ご期待ください。

EXPOCITYお買得情報

EXPO KITCHEN 2F
スイーツパラダイス ファクトリー
営／11:00〜22:00
☎06-4860-6453 http://www.sweets-paradise.jp/

15周年を迎えたスイパラが創業当時の価格1,000円で営業中！定番のショートケーキから季節のケーキ、ゼリーに和菓子までバリエ豊かなスイーツ約30種類がずらり。さらに厨房からアツアツが運ばれる自家製麺の生パスタやカレーなどの軽食が並ぶ。

あの「ハーゲンダッツ」とイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」30種類が特典で食べ放題に

MENU
- 大人(中学生以上、50分)…1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)…1,204円
- 小人(4歳〜小学生、ドリンクバー付)…797円
- 3歳以下…無料　※全て税別

特典
この記事持参で大人ドリンクバー付利用の方ハーゲンダッツ・イルジェラート食べ放題サービス（1月末まで）

ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート
日本橋 天丼 金子半之助〈ニホンバシ テンドン カネコハンノスケ〉
営／10:00〜21:00(LO20:30)
☎06-4860-6257 http://kaneko-hannosuke.com/

写真は海老天丼(海老4尾・舞茸・南瓜・卵・獅子唐)とそばのセット。

東京日本橋に本店を構え、迫力のボリュームとお値打ち価格の天丼で多くのメディアに取りあげられた同店。新鮮な食材を高温でカラッと揚げ、高々と丼ぶりに盛られる様は、まさに豪快。秘伝の江戸前の丼たれとの相性も絶妙、香ばしさも相まってあっという間に完食できる1杯！

MENU
- 天丼+味噌椀セット…980円
- 天丼+そばセット…1,080円
- 天丼単品…880円
※海老天丼への変更はそれぞれ+100円

特典
「EXPOCITYpressを見た」でドリンクSをサービス（1月末まで）

EXPO KITCHEN 2F
BARBARA EXPO RESTAURANT〈バルバラ エキスポ レストラン〉
営／11:00〜22:00(L.O.21:00)
☎06-4860-6490

インスタ映えもバッチリな「おしゃれ美味しい」お店といえばここ！淡路島の玉ねぎや北海道のキタアカリなど素材にこだわり、フレンチ、イタリアン、スパニッシュが融合した料理の数々が人気だ。
この冬はポットパイ仕立てのシチューや煮込み料理など冬の「あったかごちそう」メニューが目白押し。木と緑に囲まれたナチュラルな店内で家族、友人で素敵なひとときを過ごそう。

MENU
- BARBARAナポリタン…880円
- 有頭海老とアボカドのカルボナーラ…1,280円
- ハンバーグ オニオンデミグラスソース…1,150円
- BARBARAシェアセット…1,980円〜(2名様以上で注文可)　※全て税別

特典
「EXPOCITYpressを見た」で平日限定セットメニューご注文の方手作りプリンサービス（1月末まで）

NIFREL にふれる Vol.33

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

私が紹介します

「うごきにふれる」担当キュレーター 北さん

夏から開催中の特別展示「生きものとアートにふれる展2018」。ニフレルと3組のアーティストとのコラボによりいつもとは違う特別な空間で、生きものたちがどんな表情やうごきをしているのかを、日々接しているキュレーターさんに教えてもらいました。開催は1月6日(日)までなので、見られる最後のチャンスをお見逃しなく!

生きものたちにも良い刺激のアート作品

モモイロペリカンは警戒心が強い生きものなので、最初は「何これ!?」という様子でした。はじめは戸惑いがあった他の生きものたちも、1週間ぐらいで慣れたようでした。ワオキツネザルは好奇心旺盛なので、触ったりかじってみたりと一番早く慣れ、作品に匂いをつけるマーキングや中にエサが入っていないか覗き込んだりしていました(笑)。タペストリーのひもをつたったり、アスレチック気分で自由に遊んでいます。日常と違うことがあると、はじめは驚いた様子をみせますが、これが良い刺激となり多様性が生まれ、生きものたちの生活が豊かになります。生きものたちが特に活発にうごく姿が見られる、開館後すぐか夕方以降がおすすめです。ぜひ、アート作品と生きものたちとの関係性を観察してみてください。

モモイロペリカンがいつも飛ぶコースに作品が展示。今では上手によけて飛ぶようになりました!

ワオキツネザルの中で一番個性が強い「フィルム」が、作品に鎮座。

ロープをよじ登ったり、タペストリーをつついたり、それぞれ自由に遊ぶ姿が見られます。

春の七草エンリッチメント

無病息災を願ってカピバラやワオキツネザルに「春の七草」を与えます。

日時 »1/5(土)～7(月) 15:00～※完食次第終了

場所 »2Fうごきにふれる

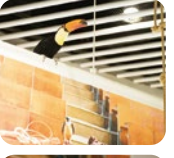
ナイトツアー「夜にふれる」

薄暗い夜のニフレルを、キュレーターと一緒に懐中電灯を持ってめぐるツアー。

日時 »1/19・26、2/2・9・16・23(いずれも土曜)
※1/26と2/9はニフレルパス会員限定日

定員 »1回15名

参加費 »1,500円(アイマスク付き) ※別途入館料が必要

事前申込制(詳細はHPにて)

NIFREL〈ニフレル〉

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／10時～20時 年中無休
※12/31は10時～19時
1/1～3は9時半～20時
(いずれも最終入館は閉館の1時間前まで)
※1/24(木)は休館
入館料／
大人(高校生／16歳以上)1,900円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060 (ナビダイヤル)

販売は1/6(日)まで!

2018年度版パスポート販売終了間近!

販売期間 » 2019年1月6日まで販売

有効期間 » 2019年3月31日まで

販売場所 » チケット販売窓口とニフレルHPにて販売

	平日限定パスポート	通年型パスポート
大人(高校生/16歳以上)	3,700円	5,600円
こども(小・中学生)	1,900円	2,900円
幼児(3歳以上)	1,100円	1,700円

GAMBA NEWS

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう!

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪 取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

降格圏から破竹の9連勝追い上げ 9位でフィニッシュ ドラマチックな2018シーズン終了

シーズン後半、怒涛の追い上げを見せたガンバ。一時は降格圏だったがチームは覚醒した。なんといっても、宮本恒靖監督の手腕によるものだろう。11月24日のV・ファーレン長崎戦で、クラブ記録に並ぶ9連勝を果たし、歓喜に沸いてホーム最終節を締めくくることができた。試合後のセレモニーで宮本監督が今シーズンを振り返った。

7月末に監督に就任してからここまで苦労もあったといい、この9連勝までたどりついた要因は3つあるという。1つ目は選手がしっかりトレーニングしたということ。「いろんな敗戦の分析をして、足りないところを厳しいトレーニングでしっかりと向き合ってやってくれた」と、選手をねぎらった。2つ目は一体感。「厳しい中、選手やスタッフ、クラブ、サポーターのみなさんが一つの方向を向いて戦ったから、こういう結果につながっていると思います。本当にありがたく思っています」。最後はスタジアムの圧力。第28節のホームでのサンフレッチェ広島戦で、敵将・城福監督からの「スタジアムの圧を感じて何も出来無かった」との会話にふれ、「そういった後押しを受けて、負けない試合、いつでも勝てるような試合をこのスタジアムでやっていきたい」と話し、サポーターの声援が大きな力になったことに感謝した。

2019シーズンのJ1リーグの開幕は2月22日(金)と発表されている。来シーズンもぜひスタジアムでアツい声援を贈り、みんなで一体となって"圧"を生み出そう!

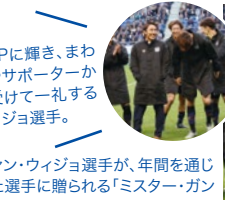
11/24(土)ホーム最終節で記念すべきJ1初ゴールを決めたMF中村敬斗選手(18)。このゴールが決勝弾となり、ヒーローインタビューを受け、喜びを噛み締めた。

11/24(土)ホーム最終節終了後セレモニーを行い、ファン・サポータに1年間の応援を感謝した。

今シーズンを振り返り、サポーターに挨拶をする宮本恒靖監督。

ゲームキャプテンDF5・三浦選手の挨拶
「今シーズン、応援ありがとうございました。前半戦はなかなか勝てずに悔しい思いをしましたし、サポーターのみなさんと同じように苦しく悔しい思いをしました。後半戦は監督がツネさんに代わってから連勝することができて、また強いガンバを取り戻せたと思うので、来シーズンはタイトルを獲れるようにまたがんばっていきたいと思います」

ホーム勝利時に行う「ガンバクラップ」を全員で行い締めくくった。

セレモニーの合間、ガンバボーイに絡むGK・東口選手。どうやらベンチコートの袖丈について話しているもよう。

チームMVPに輝き、まわりの選手やサポーターから祝福を受けて一礼するファン・ウィジョ選手。

FW11ファン・ウィジョ選手が、年間を通じて活躍した選手に贈られる「ミスター・ガンバ 黄金の脚賞」を受賞!

2019ガンバ大阪 オフィシャルファンクラブ & 年間パス募集中!!!

ガンバ大阪では2019シーズンファンクラブ会員を募集しております。ファンクラブではガンバ大阪が大好きな皆様の観戦スタイルに合わせた5種類のコースがございます。2/3(日)までに入会されると開幕までにファンクラブ特典が届きます!!中学3年生以下のお子様には大容量リュックサックや2試合分の招待特典が貰えるジュニア会員(年会費1,500円)をオススメしております。ファンクラブに入会して、ガンバ大阪を応援しよう!

※年会費は税込です

▲タオルマフラー
▶ジュニア会員特典のオリジナルリュック

さらに

1/11(金)11:00～年間パス2次受付を開始!!ファンクラブに入会したけど年間パスを購入するか迷われている方、15試合以上スタジアムでの観戦を予定されている方は今がチャンスです!!

申込期間 »
ファンクラブのみ:2019/9/16(月・祝)締切
年間パス(指定席):2019/1/11(金)～2/3(日) 締切
年間パス(自由席):2019/1/11(金)～2/12(火) 締切

詳細はガンバ大阪ファンクラブオフィシャルサイトをチェック!

http://www2.gamba-osaka.net/fanclub/index.html

大阪モノレールからのお知らせ

"モノレール沿線ぶらり 1dayチケット"

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 » モノレール全線乗り降り自由

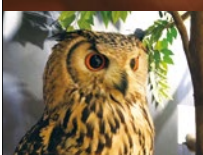
発売金額 » 大人600円、小児200円 (大人1枚につき小児2枚まで購入可能)

発売場所 » 大阪モノレール各駅改札窓口

有効日 » 1月は 1/19(土)

発売期間 » 1/12(土)～18(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット提示でお得な特典もあります。

詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

ABC HOUSING

住まいの新春祭

イベント開催／11:00～17:00

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

めでたや祝い餅つき

1/5（土）
①12:00～
②15:00～

振るまい餅 各回100名様

賑やかな掛け声と口上で新年のスタートを祝います！

新春親子ミュージカル 劇団四季出身「かぷりっちょ」

劇団四季出身の俳優達が贈るディズニーミュージカルの名曲を朗読音楽劇スタイルで。

1/6（日）
①11:30～
②14:00～

ピングーコンサート

NHK Eテレでも放送中!歌って踊って元気いっぱいに楽しめるステージです。

1/12（土）
①11:30～
②14:30～

©2018 The Pygos Group

グルメサーカス ファミリー肉祭り

1/12（土）13（日）14（月・祝）

各日先着400組様に500円分のイベントチケットをプレゼント!

焼き肉たむら「カルビ丼」
VISSEL神戸「勝めし」
濱商「ローストビーフ丼」
ナインゲート「ベーコンエッグスペシャルバーガー」

3日間限定!各店の美味しいビーフメニューをお召し上がりいただけるイベントを開催します!

キッズお年玉抽選会

合計35組様　小学生以下限定

1/12（土）13（日）14（月・祝）19（土）20（日）

A賞 2組様 さけべ!トントン ボイス相撲
B賞 5組様 地球まるごとすごろく
ほか

さかなクンのギョギョッ!とおさかな教室

おさかなクイズでたのしく学んで、キミもおさかな博士になろう♪

1/13（日）
①11:30～
②14:00～

アンケートにお答えいただいた方を対象に「カレンダー」が当たる抽選会を実施（当選10組様/15:00まで）

©2019 ANAN And Tm.

プラレールトーマス あそぼう!つなごう!ステーション

1/13（日）
300組様

つみにをいれよう!
プレイランドコーナー
プラレールトーマスふわふわ
ジオラマコーナー

© TOMY　「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商標です。
© 2018 Gullane (Thomas) Limited.

日本初！学べる動物塾

日本初の教育に特化した移動型動物園。専門家による詳しいガイドや講習タイムもご用意。

1/14（月・祝）
①11:00～
②14:00～

※イベントチケットをお持ちの方は、記念撮影もお楽しみいただけます。※人と動物、両方に優しい楽しく学べる動物園です。触ることを重視した「ふれあい動物園」ではありません。

動物取扱業者標識:ZOO TIME/石川県能美市松が丘5-23/展示/第216E011号/H28.10.1～H33.9.30/藤井匠也

ふれあい動物園

1/19（土）

かわいい動物や生き物たちが大集合!

※動物の種類は変更になることがあります

動物取扱業登録:有限会社ふれあいの里動物村/大阪府茨木市泉原572-1/展示/大阪府登録第79-5号/H28.6.13～H33.6.12/斉藤勝

すかんぽファミリー ミニLIVE

楽しいあそびうたやダンスが大好評、現役保育士ユニットが登場します!ご家族みんなでお楽しみください。

1/20（日）
①11:00～
②14:00～

黒潮市場 初春まぐろ解体ショー

1/20（日）
12:00～

迫力満点の解体ショーの後は、新鮮なお寿司を堪能いただけます。

200組様（1組2貫）

＊「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更（または中止）や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。

千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

車でお越しの方は
●万博記念公園外周道路沿い
電車でお越しの方は
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日（祝日は営業）
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。

主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

他にも楽しいイベントが盛りだくさん! イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索!

ご来場プレゼント

1/2（水）→31（木）
※水曜日を除く（1/2は営業）

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

レンジやオーブンで使える、ココット鍋を2個セットでプレゼント。

※写真はイメージです。
※食材その他の備品は含みません。

プレゼント 引換券

1/2（水）→31（木）
※水曜日を除く（1/2は営業）

さらに、この引換券をご持参のうえ「住まいのアンケート*」にお答えいただいた方にステキなプレゼントを差し上げます。

2本セット

※写真はイメージです。※全5色のうちいずれか1セット。カラーは選べません。
※賞品は予告なく変更される場合があります。※賞品は他の情報誌の賞品と重複して受け取ることはできません。※千里住宅公園のみ有効。 CL

プロに任せて安心快適!

暮らしサポート

メガネの買い替え・レンズ交換でお悩みなら

通常難しいレンズのみ交換OK 大好きなメガネに再び“光”を

度数が合わなくなっても、慣れ親しんだ愛用のメガネは、手放しがたいもの。引き出しにしまっているなら、通常では難しい「フレーム持ち込みレンズ交換」に応じている同店へ。長年、某百貨店で高級メガネやレンズを扱い、経験豊富な大村さんが、現在の目の状態に合うレンズをセレクト。眠っているお気に入りを一生モノに!

HOYA最新設計の遠近両用レンズ「ホヤラックス シンクロ」

高品質なレンズに定評のあるHOYA。最新設計の遠近両用レンズ「ホヤラックス シンクロ」は、快適な視界を実現。遠近・中近・中近重視型遠近の3タイプ。薄型1組24,000円～。詳しくはお問合わせを。

高槻ロイド

高槻市芥川町2-8-20
営／10時～19時
木曜定休
12/31～1/3休み
072-682-0149

芥川商店街 西武 アルプラザ アクトアモーレ 北口 西口 JR高槻駅 南口ターミナル 松坂屋

安心安全のHOYA製レンズMENU

- 薄型非球面設計(2枚) ……3,900円
- 薄型遠近両用(2枚) ……9,900円
- 超薄型非球面設計(2枚) ……5,900円
- レンズフレーム込(薄型遠近両用) ……13,800円～

特典
「シティライフを見た」で
フレーム&レンズセットを購入の方1,000円OFF
(2月末まで)

不要な教材やおもちゃがあったら

使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。教材だけでなく、30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。コレクション品など数十万円の買取や、業者さんからの依頼も大歓迎!送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK!ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取

買い取り専門店 トレジャー

関西買取センター

受／9時～20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ
▲教材用 webはコチラ

買取例

- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP!(1月末まで)

From CityLife

新店情報募集

※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です!情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。

[お問合せ先] 06-6338-0640 [メール] info@citylife-new.com

From CityLife

CityLife

高校生親子モデル募集中

シティライフでは、高校生(来春から高校生も可)の読者モデルを募集しています。親子でのご応募も大歓迎です!

[応募方法]

下記URLかQRコードより
エントリーください。
https://goo.gl/WE7u31

※ご依頼する際は
編集部から
連絡させていただきます。

日々の生活を豊かに お気に入りと暮らそう

じゅうたん売場 GaNzY ギャンジィー

全品売り尽くしで超特価に 貴重なギャッベを手に入れる好機

貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、完全閉店・店じまいのため、全品売り尽くしセールを開催中。2,000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円(約100cm×200cm・税別)。

完全閉店店じまい
箕面船場本店の在庫がなくなり次第終了
これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
[特典]この記事持参で
ペルシャサラサ(ランチョンマット)をプレゼント(セール終了まで)

本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円(約140cmX200cm・税別)中:18,000円(約60cmX90cm・税別)小:6,800円(約40cmX40cm・税別)とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営／10時～17時半
P有り ※12/31～1/4まで正月休み
072-749-3201
http://www.ganzy-carpet.jp/

至箕面 萱野南 ファミリーマート コーナン箕面萱野店 新船場北橋西詰 新御堂筋 シトロエン箕面 船場東 船場交番前 至梅田

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは、「不妊症」について。
漢方瑞雲 高槻薬店の藤本博繁先生にお話しを伺いました。

Q 不妊症で悩んでいます。精子・卵子を元気にする方法はありますか?

A ご夫婦の生活習慣(食事・睡眠・運動・喫煙・ストレス等)の改善をしましょう。

身体に優しい漢方で体質改善を目指しましょう

元気な赤ちゃんは元気な受精卵から生まれます。元気な受精卵は元気な精子と元気な卵子の出会いから生まれます。

病院での技術的な治療も大切ですが、生活習慣を見直し、ご自身の体質を改善するオーダーメイド処方(冷え症、血行不良等)の漢方などでホルモンバランスが整うと、男性は精巣機能、女性は卵巣機能が整い着床率が高まります。病院では難しい、無理だと言われ諦めかけていた方も自然妊娠され、大変喜ばれています。

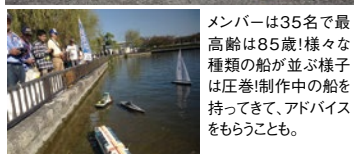
漢方瑞雲 高槻薬店
藤本 博繁先生
不妊漢方アドバイザーでもあり、大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載されている。

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

JSSC(ジャパンスケールシップクラブ)(吹田市)

スタート／2006年 活動／奇数月の第3日曜9時～16時 費用／年会費10,000円
場所／万博記念公園 大地の池 問／090-5655-1454(田中) http://jssc.web5.jp/

京阪神はもとより徳島からもかつてのラジコン少年が集い走航会を行う同会。「自分で作った船を実際に走らせたりメンテナンスをするのが楽しい」「色々工夫して少しでも本物に近づけるのが面白い」というメンバーが、自慢のスケールシップ(ミニチュア船)を2ヵ月に1回持ち寄って、万博記念公園の大地の池で操作している。スチームエンジン、電動モーターの船は、ヨーロッパの豪華客船から戦艦、漁船、ヨットまでメンバーの好みによってさまざま。スケールシップを並べ、池で走らせていると、通りがかった子ども達や家族連れが興味津々で眺めていくのも恒例だそう。童心に帰れる走航会をぜひ一度見に行ってみては?

メンバーは35名で最高齢は85歳!様々な種類の船が並ぶ様子は圧巻!制作中の船を持ってきて、アドバイスをもらうことも。

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

推薦者:デコジュン

それだけが、僕の世界

12月28日(金)公開 TOHOシネマズ梅田ほか全国ロードショー

脚本・監督:チェ・ソンヒョン
出演:イ・ビョンホン、パク・ジョンミン、ユン・ヨジョン

少年の頃、母が家出し父は刑務所に入り、孤独の中で自分の拳だけを頼りに生きてきた兄。母親の愛だけが生きるすべての世間知らずのサヴァン症候群を患う弟。全く異なる世界で生きてきた2人の兄弟が17年の時を経て出会い、家族となっていく姿をあたたかな感動で紡ぐ。

推薦者:nanako

マイ・ジェネレーション ロンドンをぶっとばせ!

1月11日(金)公開 シネ・リーブル梅田 ※PG12

監督:デイヴィッド・バッティ
出演:マイケル・ケイン、デイヴィッド・ベイリー

階級制度に人生が縛られていた英国だが、60年代にストーンズ、ビートルズ、ツィギー…といった才能ある労働者階級の若者が声を上げ出す。彼らも自由を勝ち取ってきた開拓者だ。名優マイケル・ケインがキャリアを振り返りながら、芸術文化の大きな転換期をインタビューとたっぷりの映像で綴るドキュメンタリー。

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+・・・・15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+・・・・18歳以上の方がご覧になれます。

イオンシネマ茨木

茨木市松ケ本町8-30-2 イオンモール茨木4F
上映時間案内 072-621-0807

<12/25現在上映予定作品>
- 映画HUGっと!プリキュア♡ふたりはプリキュア オールスターズメモリーズ
- スマホを落としただけなのに
- ボヘミアン・ラプソディ
- 人魚の眠る家
- ファンタスティック・ビーストと黒い魔法使いの誕生
- かぞくいろ―RAILWAYS わたしたちの出発―
- くるみ割り人形と秘密の王国
- Merry Christmas!～ロンドンに奇跡を起こした男～
- 来る
- グリンチ
- ドラゴンボール超 ブロリー
- 春待つ僕ら
- アリー／ スター誕生
- 映画 妖怪ウォッチ FOREVER FRIENDS
- シュガー・ラッシュ:オンライン
- ニセコイ
- 仮面ライダー平成ジェネレーションズ FOREVER

<今後の上映>
- こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話(12/28～)
- ラブライブ!サンシャイン!! The School Idol Movie Over the Rainbow(1/4～)
- 劇場版 プリパラ&キラッとプリ☆チャン ～きらきらメモリアルライブ～※1/10(木)終了予定
- 日本列島 列車大行進 2019 ※2歳(1/4～)
- れっしゃだいこうしん2019キッズバージョン(1/4～)
- 列車大行進 大手私鉄コレクション 関西編(1/4～)

※2歳以上中学生以下:900円 高校生以上:500円
- アストラル・アブノーマル鈴木さん(1/5～)
- クリード 炎の宿敵(1/11～)
- Fate/stay night [Heaven's Feel]』II.lost butterfly(1/12～)
- 映画刀剣乱舞(1/18～)
- TAXi ダイヤモンド・ミッション(1/18～)
- マイル22(1/18～)
- めんたいぴりり(1/18～)
- マスカレード・ホテル(1/18～)
- 愛唄 約束のナクヒト(1/25～)
- がっこうぐらし!(1/25～)
- サイバー・ミッション(1/25～)
- サスペリア(1/25～)
- 十二人の死にたい子どもたち(1/25～)

■イオンシネマ茨木

鑑賞券をプレゼント ペア5組

■応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ『イオンシネマ茨木鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/
●締切1月25日(はがきは必着) ※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

消費税軽減税率対策窓口相談等事業

消費税アップ対策セミナー

摂津市商工会では、消費増税に向けた事前対策として、売上アップを目指したセミナーを実施します。本セミナーを受講し、お店(企業)、商品をきっちりPRすることにより、平成31年10月から予定している消費増税に向けて消費増税分や上がった分の消費税を商品価格に転嫁ができるよう、今から売り上げを増やす対策をしていきましょう。また、吹田税務署による消費税軽減税率制度説明会も実施いたしますので、ご参加ください。

インスタグラム ビジネス活用

1/22［火］
13:30ー16:00

国内利用者数2000万人を超えると言われている「インスタグラム」。「インスタ映え」という言葉が象徴されるように、今もっとも注目されているソーシャルメディアです。基本的な使い方からビジネスにどう活用するか、事例も踏まえた内容のセミナーとなっております。

［講師］折田 楓氏
株式会社 merchu代表取締役

PROGRAM

13:30〜14:00
消費税軽減税率制度の説明会
［講師］吹田税務署職員

14:00〜16:00
インスタグラムビジネス活用
［講師］折田 楓氏

1. ビジネスプロフィールの作り方
2. インスタ映えの撮影と加工方法
3. キャプションとハッシュタグの作り方
4. ストーリーズの活用方法
5. インスタグラムの企業活用事例 など

リピーターを確保したい!
登録者を増やしたい!そんな方のための

LINE@活用術

1/29［火］
13:30ー16:00

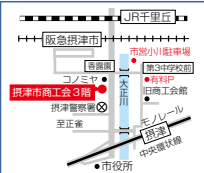
リピート客獲得と開封率が大幅にアップされると噂のLINE@(ラインアット)。
LINE@の基本から、開設方法、LINE@でできることなど、実際にLINE@を触りながらビジネスにどう活用するか、成功事例も踏まえた内容のセミナーとなっております。

［講師］山田 光一氏
株式会社 ダイスマネージ代表取締役

PROGRAM

13:30〜14:00
消費税軽減税率制度の説明会
［講師］吹田税務署職員

14:00〜16:00
売上アップに繋げるLINE@活用術
［講師］山田 光一氏

1. LINEとは
2. なぜLINE@なのか
3. LINE@で出来ること
4. 実際にLINE@を体験しよう!
5. LINE@からの販促成功事例

場所 摂津市産業支援ルーム
摂津市南千里丘4-35 摂津市商工会 3階
阪急摂津市駅徒歩7分・JR千里丘駅徒歩17分・モノレール摂津駅徒歩15分
1F駐車場は、100円／30分が必要です。
※満車の場合は、有料の市営小川駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

会費 無料　定員 各20名程度
持ち物 スマートフォン

会社名、氏名、住所、電話番号を記入の上、webでお申込下さい。 摂津市商工会 検索

お電話でのお申込・お問合せ TEL.06-6318-2800

三市一町合同就職フェア

働く意欲がありながらも就労を実現できない方々のために、茨木市、高槻市、摂津市、島本町の三市一町で合同就職面接会を中心とした就労フェアを開催致します。

地元企業29社参加予定!

※参加企業については、1月上旬以降に各主催市町及びハローワーク茨木のホームページで公開します。

【日　時】平成31年1月25日(金)
13時00分〜16時00分
(面接受付 12時30分〜15時00分)

【会　場】茨木市役所南館 10階大会議室
茨木市駅前3-8-13
→JR「茨木駅」、阪急「茨木市駅」からいずれも700m

【対象者】求職中の方(新規学卒者含む)

【持ち物】面接を希望する企業数分の履歴書(写真付き)
ハローワークカード(登録されている方)
筆記用具

同時開催
- 職業適性診断
- 福祉のお仕事相談
- 中高年齢者雇用促進フェア
  - ・中高年齢者就労相談
  - ・シルバー人材センター相談
  - ・雇用保険・年金相談

［主　催］茨木市・高槻市・摂津市・島本町・ハローワーク茨木・大阪府総合労働事務所
［共　催］茨木商工会議所・高槻商工会議所・摂津市商工会・島本町商工会
［協　賛］茨木雇用開発協会・茨木地区人権推進企業連絡会・高槻地区人権推進員企業連絡会・摂津地区人権推進企業連絡会・島本町企業内人権啓発推進連絡会
［協　力］北大阪地域労働ネットワーク・(公社)茨木市シルバー人材センター・(社福)大阪府社会福祉協議会・大阪福祉人材支援センター・大阪府社会保険労務士会大阪北摂支部

お問合せ先 ： 茨木市商工労政課　TEL.072-620-1620
求人に関すること ： ハローワーク茨木　TEL.072-623-2551
(部門コード32#)

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

J:COM チャンネル

2019年1月1日から 新番組がスタート

株式会社ジェイコムウエスト高槻局(J:COM 高槻)は、高槻市・島本町の新しいまち歩き番組を放送します。タイトルは「いけるやん!」で、高槻市・島本町の今すぐ「いける」スポットやイベント、ご当地グルメをはじめ、街角で出会う地域の皆さんとのふれ合いを通じて、さまざまな「いける」魅力を発見していく番組です。放送はコミュニティチャンネル「J:COMチャンネル」(地デジ11ch)で、2019年1月1日(火)からスタートします。ぜひご覧ください!

記念すべき第1回の放送
(1月1日〜15日)高槻出身ウルフルケイスケさんがゲスト!ケイスケさんの高槻の思い出の場所や高槻の「いけるお店」を紹介します。

放送時間：火・水・木午後8:00ー ほか
「J:COMチャンネル」(地デジ11ch)
番組サイト：https://c.myjcom.jp/jch/p/ikeruyan.html
※J:COMチャンネルは、J:COM対応済の建物でご覧いただけます(無料)
※ご住所や建物によってはご利用いただけない場合があります。

関西のJ:COMサービスエリア　視聴可能エリアを確認するには https://www.jcom.co.jp/area_search/
※サービスエリア内でも一部ご利用いただけない地域がございます

伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

教えます

▶琴・三弦教室　菊志乃　史
☎072・624・4060 JR茨木駅東200m

▶中国語・韓国語　会話
入門〜上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072・622・8322

▶尺八・琴・三弦教室・西田・菊冨沙
曜日・時間相談可☎072・696・6750

▶山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ"綸子の会"ご覧ください
茨木市役所歩5分072・626・8443

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井072・623・6568

▶電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072・699・0135味舌工房

▶ピアノ・ボイストレーニング・
フルート・ギター・バイオリン・
サックス・トランペット・ウクレレ
体験有 ☎ 0120・08・1871松本楽器

募　集

▶経理・受付事務 (英会話教室)
平日11〜18時、経費処理・PC作業
電話対応・英訳など委細面談
MEA英会話　☎06・6875・6458

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06・4862・4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結　婚

▶結婚情報+お見合い+パーティ
で、"幸せの創造"を。会費入会金不要
茨木ブライダル072・636・8122

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円**「教えます」のみ1,620円**。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
［問合せ］06・6338・0640

掲載お申込みの締切:10日

編集後記

2025年大阪万博決定の速報を聞いた瞬間、漠然と「大阪が活気付く」とうれしく思いました。ただ大阪府を取材したときに北摂への波及効果について質問すると、何も動かなければ恩恵は受けられない、と言われました。当たり前のことを言われただけなのですが、北摂もこれを機会に一致団結して企画を考えていくべきだと感じました。(コサオ)

2018年は災害が多く、改めて自然の脅威を体感した年でした。訪れたいくつかの旅先で大阪から来た旨話すと「大丈夫だった?大変だったね」と声をかけられたり、遠方の友人が地震直後にSNSで連絡をくれたり…と、人のあたたかさに触れる機会が多かったです。2019年、私もそんなあたたかい人間になれるよう、頑張ります!(きの)

あけましておめでとうございます。今年は年号が変わることもあって何かと節目が多い1年になりそうです。みなさんも「今年こそは…!」と気持ちを新たに始めようとしていることがあるのでは?年初めは新たな一歩を踏み出すのにぴったり。ぜひ巻頭特集を参考にして、よき新年のスタートを切ってください!!(わっちゃん)

平成が終わるということで、平成生まれの人は感慨深いものがあるのではないでしょうか?昭和天皇崩御で昭和が終わった時のことをはっきりと覚えている世代としては、また新たな時代が始まるのか…と時の流れを感じずにはいられません。2019年は1日1日を大切に生きたいと思います。(まっつー)

今月の スタッフ の イ・チ・オ・シ!

よしもとお笑いまつりスペシャル in 高槻2019

漫才と新喜劇の豪華2本立て!吉本を代表する、いま話題の人気芸人が一挙集結する。売り切れる前にチケットはお早めに。

CAST

新喜劇:酒井藍、末成由美、烏川耕一 ほか
バラエティー:矢野・兵動、とろサーモン、ギャロップ、尼神インター、ミキ、霜降り明星 ほか

M-1グランプリ2018で優勝した霜降り明星も出演決定!

酒井藍　末成由美　烏川耕一　矢野・兵動　とろサーモン

ギャロップ　尼神インター　ミキ　霜降り明星

City Life 読者限定

対象公演 2月10日(日)
開演14時　開場13時半
会　　場:高槻現代劇場大ホール(高槻市野見町2-33)
阪急京都線 高槻市駅から徒歩約5分
※5歳以下有料。4歳以下は保護者の膝上のみ無料。
但し座席が必要な場合は有料。
金　　額 4,500円→4,300円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～2/8(金)18時
電話予約 0570-02-9999　Pコード 599-154
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者等が変更になる場合があります。

エンタメ&スポット情報がいっぱい

音楽　演劇　アート　イベント　スポーツ　おでかけ

予約・購入について

電話予約

- 自動音声ガイダンスに従って、専用コード、公演日、枚数などを入力。
- 予約の際は、必ず「発信者番号通知」を(公衆電話や非通知の場合は予約ができません)。
- プッシュトーンのでるお電話からおかけください。
- ガイダンスで案内された番号を持参のうえ、セブンイレブンまたはサンクス・サークルK、ぴあ店舗にて、代金引換でチケットをお受け取りください。詳しくはhttp://t.pia.jp/guide/orderbyphone.jsp
- お問い合わせ電話番号　0570-02-9111
- 受付停止:毎週火曜・水曜2時半～5時半、チケットシステムメンテナンスのため受付を停止します。

エンタメticketもCheck!
新着情報はコチラ ▶▶▶
http://ticket.citylife-new.com/

ジブリの思い出がいっぱい オーケストラによるドリームコンサート

子どもから大人まで、誰もが知っているジブリ作品から、心に響くジブリの名曲をオーケストラでお届けする。また、「風の谷のナウシカ」でナウシカ役を務めた島本須美さんが特別出演する。

CAST

【語り】島本須美
【歌】The Breeze Adventures(いのり、はなみ、うっちーほか)
【指揮】塚田隆雄　【管弦楽】ドリームチェンバーオーケストラ

PROGRAM

天空の城ラピュタより「君をのせて」、となりのトトロより「さんぽ」「となりのトトロ」、千と千尋の神隠しより「いつ何度でも」ほか

City Life 読者限定

対象公演 2019年4月13日(土)　開演14時　開場13時半
会　　場:神戸国際会館 こくさいホール
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分
※2歳以下は保護者1名につき、1名膝上鑑賞可。但し座席が必要な場合は有料。
金　　額 中学生以上 4,000円→3,500円　3歳～小学生2,500円→2,000円(ともに全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～4/3(水)23時59分
電話予約 0570-02-9999　Pコード 599-155
※お客様手数料0円　※やむを得ず、出演者・曲目等が変更になる場合があります。

島本須美

The Breeze Adventures

塚田隆雄

©バードスタジオ/集英社・フジテレビ・東映アニメーション

映画『ドラゴンボール超 ブロリー』公開記念 ドラゴンボール超 修業チャレンジ! ～悟空を目指して強くなろう!～

現在大ヒット上映中の映画『ドラゴンボール超 ブロリー』の公開を記念して、ATCでイベントが開催中。6つの"修業"にチャレンジすると認定証がもらえる!この機会に「ドラゴンボール超」の世界を体感しよう!

認定証

6つの修業のポイントに合わせて、3種類のうちのいずれか1枚がもらえる。

City Life 読者限定

対象公演 12月の土日祝・1月1日(火・祝)～6日(日)・12日(土)～14日(月・祝)
10時～16時半(入館は閉館の30分前まで)
会　　場:大阪南港ATC O's棟北館 4階特設会場
(大阪市住之江区南港北2-1-10)ニュートラム トレードセンター前駅下車すぐ
金　　額 中学生以上 800円→700円　3歳～小学生 600円→500円(ともに税込)
受付期間 12/20(木)10時～1/6(日)23時59分
電話予約 0570-02-9999　Pコード 599-153　※お客様手数料0円

チャレンジできる"修業"

運べ! 牛乳配達特訓!

悟空も修業した特訓を再現!亀の甲羅を背負って足場の悪い岩場を歩き、バランス力を鍛えよう!

極めて合体フュージョンポーズ!!

悟天かトランクスのポーズに合わせて体を横に曲げて柔軟性を鍛えよう!

※ほかにも「ドラゴンボール超」の世界を再現したブースが多数!

©AiUeda

長富彩 ピアノ・リサイタル Vol.3 オール・ショパン・プログラム

[曲目]バラード第1番 ト短調 Op.23、バラード第4番 ヘ短調 Op.52、スケルツォ第1番 ロ短調 Op.20、ワルツ 第3番 イ短調 Op.34-2「華麗なる円舞曲」ほか

City Life 読者限定

対象公演 2月9日(土) 開演19時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　　額 3,000円→2,800円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～2/1(金)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-150
※お客様手数料0円
※やむを得ず、曲目等が変更になる場合があります。

©Shintaro Shiratori/Sony Music Labels.Inc.

川井郁子 シンフォニック バレンタインコンサート ～シネマ・ファンタジー～

[出演]ヴァイオリン:川井郁子、ハープ:朝川朋之、ウエスト弦楽合奏団
[曲目]J.ウィリアムズ:シンドラーのリスト、S.フェイン:慕情、秦基博:ひまわりの約束、A.メンケン:『アラジン』より「ホール・ニュー・ワールド」 ほか

City Life 読者限定

対象公演 2月11日(月・祝) 開演14時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　　額 S席5,400円→5,200円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～2/3(日)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-151
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

菅原洋一 コンサート2019 ～歌いつづけて60年～

[出演]菅原洋一[ゲスト]神奈あい、花城アリア、菅原英介[演奏]ピアノ:大貫祐一郎、アコーディオン:桑山哲也、ベース:小笹了水
[曲目]知りたくないの、今日でお別れ、知床旅情 ほか

City Life 読者限定

対象公演 3月8日(金) 開演14時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　　額 6,000円→5,500円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～2/23(土)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-174
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者・曲目等が変更になる場合があります。

ドラゴンクエスト コンサート IN KOBE

大好評のドラクエ吹奏楽コンサートが神戸で引き続き開催決定!
[曲目]吹奏楽による「ドラゴンクエストⅨ」
[吹奏楽]オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ

City Life 読者限定

対象公演 3月2日(土) 開演15時
神戸国際会館 こくさいホール(神戸市中央区御幸通8-1-6)
各線三ノ宮駅より徒歩約5分
※未就学児は入場不可
金　　額 S席4,500円→4,000円(全席指定・税込)
受付期間 11/20(火)10時～2/24(日)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-140
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

野村万作　野村萬斎

祝祭大狂言会2019

[出演/演目]越後聟祝言之式(えちごむこしゅうげんのしき):野村裕基ほか、髭櫓(ひげやぐら)、楢山節考:野村万作、野村萬斎 ほか

City Life 読者限定

対象公演 4月27日(土) 開演15時
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金　　額 S席8,000円→7,500円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～4/18(木)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-250
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

第57回大阪国際フェスティバル2019 パーヴォ・ヤルヴィ指揮 エストニア・フェスティバル管弦楽団

©Yong Bin パーヴォ・ヤルヴィ　©Greenfield-Sanders 五嶋みどり

[出演]指揮:パーヴォ・ヤルヴィ、ヴァイオリン:五嶋みどり
[曲目]シベリウス:ヴァイオリン協奏曲 ニ短調 Op.47、交響曲第2番 ニ長調 Op.43 ほか

City Life 読者限定

対象公演 4月28日(日) 開演15時
※14時15分からプレイベントあり
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金　　額 S席18,000円→17,000円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～4/19(金)23時59分
電話予約 0570-02-9999　Pコード 599-251
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

第68期王将戦「七番勝負」 第二局 前夜祭と大盤解説会

▶ 前夜祭 1/25(金)18時～20時
大盤解説会 1/26(土)13時～封じ手まで
27(日)10時～終局まで

将棋の8大タイトル戦の一つで最高峰の将棋戦ともいえる「王将戦」が高槻で開催される。王将戦は七番勝負で開催され、先に四局勝った棋士が勝者となる。王将戦の前日に開催される前夜祭も必見。対局会場の山水館への一般入場は不可。

<前夜祭>
■高槻現代劇場文化ホール3階会議室(レセプションルーム)■参加費:大人8,000円/高校生以下5,000円/未就学児以下無料■定員:100名(要予約)■申込締切:1/18(金)まで■申込:TEL072-675-0081/FAX072-675-0082(高槻市観光協会)※FAXの場合は住所、氏名(ひらがな)、生年月日、年齢(学年)、電話番号を記入のうえ送付を。

<大盤解説会>
■高槻現代劇場文化ホール3階会議室(レセプションルーム)■参加費:各2,000円■定員:先着各日150名(当日受付)■対象:小学生以上■問:TEL072-675-0081(高槻市観光協会)

第10回 たかつきスクール JAZZコンテスト

▶ 1/20(日)
10時20分開演 ※開場10時

音楽を通して人と人が出会う(MEETS)、音楽を通して地域が若者たちを育む、そんな豊かなまちを目指した地域活性化プロジェクト。次世代の音楽のまちを担う中高生が力いっぱい演奏する。

■高槻現代劇場大ホール(高槻市野見町2-33)■入場無料・先着順※未就学児も入場可■問:たかつきスクールJAZZコンテスト事務局E-mail tsjc@0726.info

茨木マイスターズ えべっさん大売出し&いばらきてづくり市開催!

▶ 1/11(金)
10時～16時

茨木市内の事業者の集まり、茨木マイスターズが、PR販売やイベントを行う。たとえば珈琲の淹れたて珈琲や、山口紅葉堂本店の手編み作品ファッションショー、にぎわい亭一門会の落語公開稽古など。お買い上げの方先着200名にその場で使える商品券が当たるガラポン抽選あり(ハズレなし)。

■茨木にぎわい亭(茨木市元町2-5)
■問:TEL072-624-5372

EVENT 北摂イベント

コンサート　ギャラリー
催し　ミュージアム
講座・講演

掲載無料 あなたの街の情報を お待ちしております!

メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで
(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

澤乃井櫛かんざし美術館所蔵 櫛・かんざしとおしゃれ展 ー粋に華やかに、麗しくー

▶ ～2/24(日)
10時～17時
※入館16時半まで
月曜休館
(祝日の場合は翌平日)

東京都青梅市にある澤乃井櫛かんざし美術館には、岡崎智予(1924―1999)が収集した作品が所蔵。工芸的技術の高い江戸後期のものをはじめ、尾形光琳(1658―1716)ら高名な美術家による逸品も。

■アサヒビール大山崎山荘美術館(乙訓郡大山崎町銭原5-3)■入館料:一般900円(団体:800円)・高・大学生500円(団体:400円)・中学生以下無料・障害者手帳をお持ちの方300円■問:TEL075-957-3123(総合案内)

高槻文化友の会特別企画 歌のドリームステージ

▶ 1/27(日)
14時開演

曲目・演目:乾杯の歌、誰も寝てはならぬ、帰れソレントへ、躍り明かそう、あんこまパン、さくらさくら、椰子の実、かあさんの歌、夕焼小焼 他
出演:田邉織恵、竹内直紀、喜多光三
共演:高槻市少年少女合唱団

■高槻現代劇場中ホール(高槻市野見町2-33)
■料金:一般1,000円・友の会無料(全席自由)
■購入方法:窓口・電話・web■問:高槻現代劇場TEL 072-671-9999(10時～17時)

第250回記念 ランチタイム・ロビーコンサート

▶ 1/27(日)
14時～
※開場13時半

いつもはロビーで開催されるコンサートが、今回は第250回を記念し、ホールで記念コンサートを開催。午後のひととき、音楽の生演奏でリフレッシュ。
曲目:もしも歌がなかったら、歌をください、オペラ「パリアーチ」より衣装をつけろ、シクラメンのかほり、トレパーク、愛の喜び 他多数

■生涯学習センター2階 多目的ホール(高槻市桃園町2-1)■料金:500円■定員:300人(申込順)■申込方法:1/15までに電子申込か電話、直接またはFAX■問・申:高槻市立生涯学習センターTEL072-674-7700・FAX072-674-7704

「匿名ばやりの世の中です、善し悪しはともかく」

▶ 1/25(金)
10時～12時

インターネット上における匿名での差別発言が増えている。ネット社会に潜む人権課題について、匿名での発言を例に一緒に考えよう。
講師:渡辺 毅さん(毅雨企画室代表)

■高槻市立富田ふれあい文化センター(高槻市富田町4-15-28)■無料■定員:40人※当日先着順■対象者:高槻市民、高槻市内通勤・通学者■手話通訳あり■問:高槻市立富田ふれあい文化センターTEL072-694-5451・FAX072-694-5453

第135回 茨木マイホームサロンコンサート

▶ 1/25(金)
14時開演
※開場13時半

心温まるニューイヤーコンサート。
曲目:花のワルツ(フルート&ヴァイオリン)、春の声、春の小川、冬景色、スターダスト、メリーウィドウ・ワルツ(メゾソプラノ)、子象の行進、昴、ウィーン我が夢の街(メゾソプラノ)、美しく青きドナウ 他

■茨木市福祉文化会館3階LIVE302(茨木市駅前4-7-55)■料金:1,500円・小中学生1,000円(全席自由)■問:茨木市音楽芸術協会TEL 072-635-8403(飯嶋)

From CityLife

さばEXPO初開催レポート

2018年11月30日～12月2日に開催した、さばEXPOのイベントについて紹介します。

さばEXPOはラーメンEXPO2018の第1幕と同時同場所(万博公園お祭り広場)で開催しました。このイベントは「日本さば文化協会」の協力のもと、さまざまな鯖料理を味わっていただき、鯖の魅力を多くの方に伝えることが目的です。イベント出店内容は「松前風とろ鯖寿司」「さば串」「さば船場汁」など8種類で、「さばカレーうどん」など珍しい鯖料理も登場しました。

イベント当日は開催すると同時に「とろ鯖寿司」などに長蛇の列ができ、予想以上の売れゆきに、店主は食材の調達に走るなどの一幕もあるほど人気を博しました。結果として3日間とも売切れ店が発生し、大盛況のうちに終了することができました。日本さば文化協会会長の右田さんは「来年には全国各地のさば料理店を集結させ、さらに盛り上げたい」と意気込みを語ってくれました。2019年もこの「さばEXPO」の開催に向け、準備していきたいと思います。

日本さば文化協会(J-SABA) 代表理事 右田 孝宣さん
「"今年の一皿に"さばが選ばれました。ずっと、さばを愛しさばの魅力を伝えてきたサバ博士としても感無量です。さばEXPOは、J-SABAにとっても初めての企画でしたが、来場者のみなさんの反響をみて、みなさんの「さばが好き」を実感しました。これからもさばのある生活、そしてそこから生まれる文化を発信していきたいと思います」。

国産真鯖を炭火で直火焼き

肉厚の鯖が香ばしく味わえる。

鯖やの人気NO.1メニュー

脂ののったとろさばは口の中でとろける食感。

3日間で4万5千人が来場し、多くの人で賑わいました。

J-SABA

日本さば文化協会(J-SABA)とは

日本さば文化協会(J-SABA)は「あなたのおサバに、いつでもさばを!」をコンセプトに活動。さばに関わる人みんなが、もっと幸せになれるよう、産地に伝わる美味しいさばの食べ方や楽しみ方、知られざる健康効果や産業としての可能性まで、さばの素晴らしさ(サバらしさ)を、あらゆる角度から探り、広め、盛り上げ、そして子どもたち、そのまた子どもたちにも伝えていく活動を行う団体です。近日にはJ-SABAのホームページも公開予定です。
http://j-saba.org

グルメの街で見つけた絶品メニュー

北摂のおすすめグルメ

旬の厳選食材を京の味でいただく ランチ限定お値打ち宴会プラン

風情ある京町屋の雰囲気で本格的な京料理が気軽に愉しめる同店。冬の厳選食材が"京の味"で味わえるランチ限定飲み放題付き宴会プランが大好評。造りをはじめ、鱈やカキなど旬の魚介が充実。新年会にピッタリのプラン。

特典

「シティライフを見た」と前日までの予約で
- 昼食宴会プラン2時間飲み放題付……………4,000円→**3,500円**
【口取り盛合せ／お造り4種盛合せ／鱈の西京焼／広島産カキフライ燻製タルタル／手作り豆富／鶏塩こうじ焼／炊き込みご飯／香の物／季節の甘味】 ※要予約

（1月末まで）

京ごはんとろばたやき
京月 高槻店〈きょうげつ〉

高槻市紺屋町7-8
営／11時半～14時半（L.O14時）
17時～23時（L.O22時半）
日曜日は22時まで（L.O21時半）
072-685-2929

大阪府中央卸売市場仲買直営 新年初めは原点に返ったお造り定食を

2018年は新店もオープンした銀蔵。「至らぬ点もありましたが、2019年もよろしくお願いします」との想いで、あえて原点に返り迫力満点の「特選お造り定食」をリリース。「銀蔵らしさ」が存分に出ており、通常1,800円を大盤振る舞いの1,500円に。さらに夜も注文OK。広島・兵庫産の牡蠣定食も登場。

その日の新鮮な魚をお造りに！
※写真は3人前の一例

牡蠣定食（1,500円）はハーフもOK。

特典

12/30（日）は平成最後の店頭年末大安売り
売り尽くし「卸値市」開催（小野原本店のみ）
しゃぶしゃぶ用（生食可）ズワイガニ450g…**2,980円**
天然赤カラスエビ15匹……………………**1,980円**
その他、年末商材多数入荷

銀蔵〈ギンゾウ〉

営／昼 10時（箕面駅前店は11時）～15時（LO14時半）
平日夜 18時～21時半（LO21時）日祝夜 17時～21時半（LO21時）
土・祝日前夜 17時～22時（LO21時半）

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり
080-1400-3527

【箕面駅前店】（予約可）
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし（近隣に有料Pあり）
080-3846-7899

全国から旨味絶品おイモだけを厳選して使う焼きいも専門店 無添加さつまチップスも新登場

まさに今がシーズンの焼きいも。同店は、百貨店や催事などイベント出展の常連で、大行列ができる専門店。その秘密は、蜜たっぷりの「紅はるか」「甘太くん」などのねっとり系から、ホクホク系まで常時4～5種類、それも焼きいもにすると抜群のおイモだけを厳選するから。数々の百貨店バイヤーが太鼓判を押す看板商品「本気のスイート・ポテト」には、食べやすいミニサイズが登場。スイス菓子バーゼル会長監修による最強のレシピで仕上げる、ギュッーと凝縮された旨味をご賞味あれ！

「本気のスイート・ポテト」に加え、新登場「無添加さつまチップス」が早くも評判。定番の焼きいもは、素材が上質だからこその濃厚な旨味で、やみつきに！ 今ならプレゼントにピッタリのインスタ映えする愛らしいパッケージも。

Menu
- 本気のスイートポテト… 280円
- 本気のスイートポテト(小) 220円
- 本気のいもチップス…. 230円（プレミアムパッケージ380円）
- 焼きいも（1本）….. 248円～
- 焼き芋の干したん… 490円～

特典

「シティライフを見た」と500円以上購入で**5%OFF**
（1月末まで）

焼きいも専門店
ごっつぉさん

茨木市総持寺駅前町5-29
（阪急総持寺駅徒歩1分）
営／10時～19時
日祝定休
072-646-8898

お昼の女子会・新年会に 人気の「至福コース」 読者特典で2,500円が2,000円に

高槻を一望しながら、リーズナブルに中華のコースが楽しめる同店。リピーターの多いファン待望のNEW「至福コース」がこちら！この価格で小ぶりの姿フカヒレが入ったスープや、珍しい赤い麹で漬け込んだ旬の白身魚の漬け焼きが並ぶ。海老の炒めには柚子を効かせて、牛肉と冬野菜の煮込みなど寒い季節にぴったりの温かい料理もおすすめ。ディナータイムは海老マヨor麻婆豆腐のいずれか一品がプラス。ランチタイムはセルフにてコーヒー・紅茶が飲み放題とさらにお得！

心も体も温まること間違いなしの全8品が並ぶNEW「至福コース」

最大100名まで対応可能な広々とした店内。

Menu
- 至福コース…………………………………… 2,500円
前菜盛り合わせ/ミニ姿フカヒレ入りスープ/焼きシュウマイと白身魚の漬け焼き/海老の塩炒め～柚子の香り～/牛肉と冬野菜の煮こみ 土鍋仕立て/本日の炒飯、又は汁そば/デザート/中国茶

特典

「シティライフを見た」と予約で (1/8～2/28まで)
至福コース2,500円→ランチ**2,000円**・ディナー(予約にて)**2,300円**
ディナーは「**海老マヨ**」or「**麻婆豆腐**」のいずれか一品プラス
※ランチは前日までの予約制、ディナーは平日火～金のみ、チョイスは1グループ統一 ※カード払い不可

中華菜館 桃莉〈トウリ〉

高槻市桃園町2-1
高槻市役所総合センター15F
営／ランチ 11時～14時半（L.O14時）
ディナー17時～22時（L.O21時）
月曜定休
※年内12/30まで。1月は元旦より営業
072-670-3550

しっとり・ずっしりな二十四層 これぞまさに職人の成せる技なり

職人が片時も離れることなく、生地の状態や火加減を調整しながら作る"治一郎のバウムクーヘン"。24層ものうすくレアな層を重ね、飲みものが要らないほどのしっとり感を実現した。卵を多く使用し、手間のかかる別立て法（卵黄と卵白を分け別々に混ぜる方法）で混ぜ合わせているため、まるでケーキのようなふんわりした食感を生み出している。高さ8cmのボリュームたっぷりのバームクーヘンには、分け合うことで"団らんのひととき"を大切な人と過ごしてほしいという想いが詰まっている。さらに、「治一郎のプリン」や、ギフト用の「治一郎のラスク」など、各種取り扱っており、手土産にも喜ばれる。

（上）卵黄とバターを贅沢に使った、濃厚でありながらも上品な甘さ。
（下）北海道産の原乳から作った生クリームをたっぷり混ぜ合わせ、低温のオーブンでじっくりと焼き上げた、ミルキーでリッチなプリン。

Menu
- 治一郎のバウムクーヘン……………………………1,944円
- 治一郎のバウムクーヘンカット………………（4カット入）243円
- 治一郎のプリン…………………………………… 378円
- 治一郎のロールケーキ……………………………1,296円
- 治一郎のラスク（16枚入） ……………………… 1,080円

治一郎 ららぽーとEXPOCITY店〈ジイチロウ〉

吹田市千里万博公園2-1
ららぽーとEXPOCITY1F
営／10時～21時
06-6816-2010
http://www.jiichiro.com

お正月の新定番として注目を集める

馬刺しの専門店「大阪馬肉屋」

お正月の定番、蟹、おせち、高級牛肉に並び、年々リピーターを増やし人気を集めている「馬刺し」。本場、熊本県・青森県から直送の鮮度と美味しさを大阪のご家庭にお届け！

「馬肉販売の専門店」だからこその品質

専門店だからこその品質と取り扱う種類の豊富さは地域No1。希少部位はもちろん、焼肉用、鍋用、燻製など加工品も充実の品ぞろえ。本場で食べられている本当においしいトロける馬刺しを大阪で食べられるようにという想いを実現！

一流料理店に負けない良い状態の馬刺し

料理店では長期冷蔵保存されることも多い馬刺し。大阪馬肉屋はご家庭向けに販売するために産地ですぐに小分けにして真空パックで冷凍。本場の味を好きな分だけそのまま食卓に！

初めての方には \ スタッフがお手伝い /

普通のお肉屋さんと違いショーケースにお肉が並んでいるわけではなくモニターで全メニューが確認できる。各部位の食感や特徴、人数分の適量などはお気軽にスタッフまで。冷凍ブロックの販売だから冬場なら1時間はそのままのお持ち帰りでOK。（蓄冷剤のセットもあり）

シティライフ読者限定クーポン

\ 1分で完了！ /
無料会員登録 + 商品購入 で、
桜ユッケ40g（845円相当）**をプレゼント**

※1月14日（月祝）成人の日まで、このクーポンを必ずご提示ください。クーポンがない場合は特典の対応ができませんので、ご注意ください。

（迷ったときはセットがオススメ）

どれがいいか迷ったり、初めての方はオススメの馬刺し数種類と専用たれがセットになった商品もご用意。

（まずは定番！特選赤身）

特選赤身80gで約3人前。スライスして盛り付ければこのボリューム。スライスオニオンや大葉、ネギ、おろし生姜、おろしにんにくの薬味もオススメ。専用「馬刺しのたれ」もご一緒に！

（食べる30分前に氷水で解凍するだけ！）

❶ボウルに氷水を入れパックのまま約30分浸す

❷半解凍で薄くスライス

❸お皿に盛りつけていざ食卓へ！

MENU		
	桜ユッケ赤身45g 950円	赤身軽種80g .. 1,382円
	たてがみ（コーネ） 50g 1,058円	特選赤身80g .. 1,490円
	ハツ50g.........................1,058円	イチボ80g 2,138円

大阪馬肉屋

営／平日14時～19時、土日祝11時～18時　休／豊中店 火水　千里丘店 月火水

ロマンチック街道 豊中店
豊中市北緑丘1-1-10
専用駐車場あり（店舗から南に40m）
12/22～24…11時～18時の営業
12/25～27…14時～19時の営業
12/28～1/6… 11時～18時の営業
※1/7～10は休業
06-6152-8294
馬刺し 豊中 で検索

千里丘店
摂津市千里丘1-13-23
コインP駐車サービスあり
12/22～24…11時～18時の営業
12/26･27…14時～19時の営業
12/28～1/6…11時～18時の営業
※12/25･1/7～10は休業
06-6319-8290
馬刺し 千里丘 で検索

天ぷらの定食が690円～
旬の「ふぐ」をぜひ味わって

カウンター越しに揚がった順番で天ぷらを提供してくれる。この時期おすすめは「山の冬定食（写真左、1,100円）！旨みが凝縮されたふぐをぜひ食べてみて。+100円で追加できる「そば」も人気で、吹田グリーンプレイス店では、定食に小そばを追加するか、ご飯の替わりに大そばにするか選べる。箕面本店では小そば10時～15時まで、大そば平日15時以降の提供。年始は1月5日から営業。

箕面本店　　吹田グリーンプレイス店

Menu

- 野菜定食（季節の野菜7種）……690円
- 海老定食……730円
（海老・キス・イカ・野菜3種）
- 山定食……930円
（海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種）
- 穴子定食……950円
（穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種）

特典

この記事持参で箕面本店のみ**特製蒸しプリンをサービス**（平日のみ、数量限定、箕面本店のみ、1月末まで）

天ぷらの山 http://yama-yama.com/

【 箕面本店 】
箕面市船場東3-9-2-1F
営／10時～21時（LO20時半頃）
全62席（カウンター38席、テーブル4席）
店舗前専用駐車場全11台　不定休
12/29～1/4休み
072-730-2290

【 吹田グリーンプレイス店 】
吹田市片山町2-3-3
営／11時～21時（LO20時半頃）
全45席（カウンター21席、テーブル4席）
施設内駐車場有　不定休
12/30～1/4休み
06-6389-1190

!! 人気グルメブログ プーさんの満腹日記の
旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索

北摂を中心として美味しい店を食べ歩いている人気の有名グルメブロガー。

**vol.57　夜のお料理　15,000円～（税別）
※要予約**

枚方から移転オープンした名店心根。築100年の古民家を改装したキレイな店内には心根の主役、炭火焼と兼ねたへっついさん(かまど)があります。それでは炭火で炙った『歯鰹のたたき』からいただきます。辛子水菜酢和え、赤大根鬼おろし、木で熟した酢橘を少し絞って一口！藁の香りと歯鰹の甘みが超ウルトラメチャ旨い！次はおすすめの『鹿肉炭焼』(写真左)。亀岡のきのこ(すぎなめこ、平茸、ハタケシメジ)、蕪の糠漬け、揚ごぼうが添えてあります。では一口！香ばしい肉の旨みが半端ないですね～。その他にもウルトラメチャ旨い品々が登場するコースです！超ウルトラ必食だと思うので是非行ってみてください。

(左)『八寸』のうちの一品、牡蠣の山椒油コンフィりんご巻を一口！超ウルトラメチャ旨い！りんごの酸味と牡蠣の甘みがこんなにあうとはビックリです。

取材協力 **心根〈ココロネ〉**

高槻市中畑久保条15-1
営／12時～15時
　　18時～21時
火曜定休　Pあり(5台)
☎072-691-6500

MENU
- 夜のお料理……15,000円（税別）～
この日は、先付け/八寸/歯鰹のたたき/海老芋のコロッケ/鹿肉炭焼/地元野菜のスープ/セコガニ/猪肉すき焼/土鍋ご飯/おうすと和菓子

新年は温かい鍋でまったり贅沢に
国産最高級の活ふぐで福を呼ぶ

最高級国産とらふぐを注文ごとに捌き、特製ダシと自家製ポン酢で味わう老舗専門店。先代から受け継ぐ変わらぬ味を提供してくれるのは二代目総料理長の藤村氏。肉厚で歯ごたえとコクがあり、自家製ポン酢でさらに旨味を引き出す。ふぐを知り尽くしているからこそ際立つ美味しさだ。

写真は1番人気、二代目 ふぐ義コース（てっちり・てっさ・湯びき・煮凍り・唐揚げ・雑炊）

ひれ酒の美味しい季節。

Menu

- 活てっちりコース……4,500円
(てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、雑炊)
- 人気！二代目 ふぐ義コース…5,800円
- ふぐしゃぶコース(要予約)……7,800円
(てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート)

特典

「シティライフを見た」と予約でランチ・ディナー共に**各コース 1,000円OFF**
※特典併用不可、メニュー価格は1名様税別（1月末まで）

**高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ふぐ義**

高槻市高槻町11-21
営／16時～23時（入店21時まで）
お昼12時～14時（前日迄要予約）
月曜定休（祝日の場合は営業）
12/31・1/1休み、1/7・1/14は営業
072-681-9515

素材・鮮度にこだわった
モリタ屋特製「豪華福巻」

2019年の恵方は「東北東」。生本まぐろが入った贅沢な「生本まぐろ巻」や、鮮度抜群の豪華10種の具を存分に入れた「魚屋の豪華福巻」等こだわりの特製福巻がたくさん！肉好きにはおいしいカルビを巻いた「お肉屋さんのカルビ巻」を。

大トロ・中トロ・赤身の全部巻き&活け物づくし&活けうなぎ巻きの贅沢なハーフサイズ3本セット

ミートモリタ屋

モリタ屋全店で予約受付中！
※サービスカウンターにてご予約ください
http://www.moritaya.com

Menu

【2月3日限定販売】
- 生本まぐろ入豪華福巻（1本）……1,280円
- 魚屋の豪華福巻（1本）……980円
- 開運七福巻（1本）……780円
- 豪華招福巻（1本）……680円
- 七福&招福巻ハーフ（2本）……780円
- 七福&招福巻&福巻ハーフ3本セット…1,200円
- モリタ屋 極ハーフ3本セット……1,500円
- お肉屋さんのカルビ巻……780円

旬の食材を食べよう

食材【 柿 】

柿の白和え

食　材（5人前）
- 柿……1個
- 木綿豆腐……250g
- 練りごま……大さじ1
- すりごま……大さじ2
- 砂糖……大さじ1
- 薄口醤油……大さじ1

step 01

柿を5cm角に切り、木綿豆腐は水切りをしっかりと行っておく。

step 02

木綿豆腐をなめらかになるまでフードプロセッサーにかける（裏ごしでも可）。調味料をすべて混ぜ合わせたあと、最後に柿を入れて和える。

LOHAS café〈ロハスカフェ〉

摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休
※12/28～1/6 休み
06-6155-6830

LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください！
友だち登録はこちらから▶

にぎりと酒とアテと 通いたくなる地元のすし店

うまくて リーズナブルが うれしい

一月はお正月など日本の文化を身近に感じる時期。そんな季節に食べたいのは、やっぱり「おすし」です。旨い寿司と日本酒と店自慢の肴でおいしいひとときを。

ほんのり赤いシャリのヒミツは、酢に醤油を足して寝かした「熟成酢」を使っているから。「寝かした魚に合うんです」と石橋さん。玉子も海老のすり身とメレンゲした卵白を混ぜて銅板で焼くというこだわりぶり。

鮨 いしばし［すし いしばし］

ひと手間かけて魚をより旨い「鮨」に

いしばしの鮨は、魚の旨味を引き出す江戸前。明石の昼網、大阪の中央市場、金沢直送の魚など、100点の魚にひと手間加えることで、それ以上の逸品に仕上げる。「こはだは振り塩、塩抜き、洗い酢、本酢につけてざるに上げて2日置きます。白身の昆布締めは塩打ちしてから、利尻昆布で挟んで半日寝かせます」。こうしてにぎられる旨い鮨を昼なら三千円、四千円、五千円の3コースで味わえる。新春のごちそうは予約して出かけよう。

日本酒は白菊屋から季節の料理に合わせて仕入れている

酒の肴は「蛸の桜煮」など、いい素材を炙ったり、煮込んだりとシンプルに。鯖ずし（1本箱入り3,400円）はゴマ青しそを混ぜたシャリと肉厚の鯖が絶品。

先人の知恵に学びながら、今の時代に合った新しい手法で日々精進しています。

店主の石橋さん。
お店は茨木市の真砂から新たに小柳町に移転。
夜は6,000円、8,000円、10,000円のコースがある。
※全て税別

茨木市小柳町9-18 カースル・安田 1F
営／昼1部 11時半〜12時50分
　昼2部 13時〜14時
　夜17時〜22時半（L.O）
完全予約制
月曜・第3日曜定休（祝日は営業）
P2台有り　12/29〜1/4まで休み
☎072-635-0333

寿司・割烹 磯若［いそわか］

感動を呼ぶ逸品揃いのお昼のコースに舌鼓

店主・喜多さんの寿司は一つひとつの仕事が丁寧。白魚のにぎりは生ではなく、頭やエラ、尾びれが気にならないように酒で蒸し、おぼろと柚子をのせて江戸前に。本まぐろの大トロは静岡の天城の本わさびでさっぱりと。ほかにも赤貝や海老のにぎりには米酢ではなく、赤酢のシャリを使い、玉子は温かく…とおもてなしの心も。これだけのクオリティをお昼ならかなりお得にいただける。カウンターで一貫ずつ供されるので贅沢な気分でゆったりと味わおう。

お昼のコース4,300円では、真ん中のわさびの大トロが味わえる。また、夜の8,500円コースなら「シティライフを見た」と1月末までに予約すれば、さらに2貫の大トロがついて3種の大トロが味わえる。「青ヶ島のひんぎゃの塩、天城の本わさび、しょうゆの順で味わってください」と喜多さん。

この季節、夜の8,500円（おすし5〜6貫と一品料理、茶碗蒸し、吸い物など計10品）のコースでいただける津居山のセコガニ（メス）。身、外子、内子、ミソまで存分に旨味を味わえる。あん肝も上品に炊かれているので甘みが倍増。

お昼のコース　4,300円
（仕入れ状況でネタ変更あり）

光り物、平目、海老、赤貝、とり貝、穴子、玉子、大トロ、まぐろ（づけ）、イカ、しまあじ、芽ネギ、かんぴょう巻き、白魚のすし14貫と茶碗蒸し、お吸い物、一品料理。
（要予約・日程については電話で予約時に応相談）

「すべてに手を抜かず江戸前のすしにこだわりたい」と喜多さん。

高槻市富田町1-32-2
営／お昼のコースは12時スタート
　（終了は14時頃）、17時〜22時
月曜定休　要予約
※お昼のコースは1月7日から
☎072-694-0061

といだ寿司［といだずし］

酢にこだわったシャリと大ぶりのネタが人気

地元高槻の寿司屋で修業後、32歳で独立。40歳の時に駅前のこの地に店を移転。大ぶりのネタはまさに大将の心意気だ。こだわりは京都の料亭や寿司屋御用達の齋造酢「花菱」を使ったシャリ。まろやかで味わい深く、ネタの旨さを最大限に引き出してくれる。宴会プランは鍋、料理、寿司、てっちりと豊富に揃うほか、深夜1時半まで営業しているのもうれしい。

平目の塩焼きやカンパチの煮付けなど一品料理も。

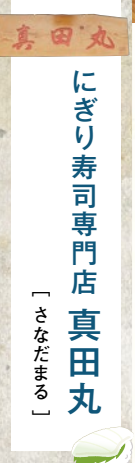
現在55歳の大将。気さくな人柄と笑顔に癒される。すしは持ち帰りもできるので、家族へのお土産に買って帰る人も。

おすすめ造り（五種盛り）1,620円。皮を炙るなど魚を知り尽くした技が光る。富田酒の清鶴「蔵のしずく（540円）」、「伊勢姫（756円）」と共に。

たこ酢など酢の物も「花菱」で。にぎりは並盛り合せ1,100円、おまかせにぎり（写真）は10貫2,484円、16貫3,780円。

高槻市城北町2-4-15 MOビルB1F
営／17時〜翌1時半
日曜定休　1/1〜1/6まで休み
☎072-676-5010

城代・川端さんのすし職人としての技が存分に詰まった「特選握り」12貫2,592円。柚子やすだちなど一つひとつに工夫が凝らされ、ネタの旨さをさらに引き立てている。豊洲から直接仕入れている生の本まぐろは絶品。イカに隠し包丁を入れて食べやすくするなど、お客さんへの愛も満載。

にぎり寿司専門店 真田丸 ［さなだまる］

本格すしがこの価格 リピート必至の一軒

大阪の老舗店で修業を積み、東京やロシアでも寿司を握っていた城代が、「ほんものの美味しさをもっと気軽に楽しんでほしい」と開いたのが『真田丸』だ。店の雰囲気は気さくだが、すしは本格派。「特選にぎりの生本まぐろは豊洲から直接仕入れています。他にも天然ぶりなど、ええもん使ってます(笑)」。夜でもにぎり8貫が864円～、ランチも10貫800円～などコスパ高し！

雪解け水で作られる南魚沼産の米で仕上げられた「八海山」に干しホタルイカとロシア料理のサーラ(豚の脂身塩漬け)が合う！

高槻市岡本町53-1
営／11時～14時半、17時～21時
月曜定休　12/30～1/4まで休み
P2台有り
☎072-669-9855
facebook「高槻 真田丸」

笹寿司 ［ささずし］

懐かしい雰囲気と新鮮なネタを楽しもう

茨木で40年以上愛されてきた笹寿司。現在は二代目のご主人が腕をふるう。毎朝、中央市場へ出向き、その日入った天然物の魚も仕入れるので、黒ムツやイサキ、スズキのにぎりに出会えることも。「昔のように、二貫での料金ではなく、いろんなネタを楽しんでもらえるよう一貫ずつでの提供もしています」と店主の栗木さん。長いショーケースといけすにはサザエやアワビも。ふらりと立ち寄って軽くつまんでいける店だ。

二代目の栗木さん。新年会におすすめの「寿司5貫付き魚ちりコース」は3,780円。

左上からしまあじ、天然鯛、芽ネギとうずら、まぐろ。1貫150円～200円とリーズナブル。芽ネギとうずらはお客さんが〆に頼む栗木さん考案の人気ネタ。

温かくまろやかな白子のポン酢(900円)には、秋田の高清水の辛口を燗でキリッと。2合で650円という良心的な価格もうれしい。二階には広々とした座敷があるので宴会にもぴったり。
※全て税別

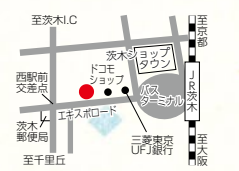
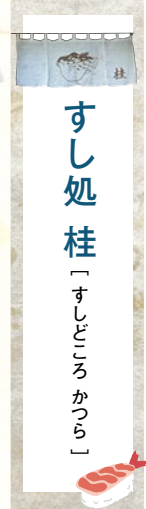
茨木市双葉町2-5
営／17時～23時
水曜定休　1/1(元旦)のみ休み
☎072-633-0708
http://www.e-sasa.com/

すし処 桂 ［すしどころ かつら］

自慢のネタを盛り込んだ旨い寿司

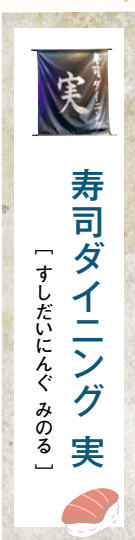
モダンな店内にはカウンターはもちろん、家族連れにうれしい個室もある。この道42年の職人・橋本さんが選び抜いたネタを味わえる特選にぎりは、ちょっといい寿司とお酒を味わいたい時にぴったり。まずは、日本酒と相性抜群のあん肝で一献傾けながら、旨い寿司をじっくりと味わおう。ランチも海鮮いろいろ丼(850円)などメニューが豊富。

あん肝(450円)は、ぽん酢とすだち、もみじおろし、ねぎでシンプルに。素材の味がグンと引き立つ。会津の純米酒「奈良萬(1合850円)」は冷でも燗でも旨い。

2月末までの期間限定の特選にぎり8貫2,500円。やわらかい煮あなごや旨味たっぷりの中とろ、うに、甘えびまで、人気のネタをおトクに味わえる。厚みのある自家製ガリも抜群のおいしさ。ランチタイムでもオーダーできる。

茨木市西駅前町10-113
営／11時～14時、17時～23時
月曜定休　12/31～1/3まで休み
☎072-625-0265

寿司ダイニング 実 ［すしだいにんぐ みのる］

気軽に楽しめる まさになんでも旨い店

寿司ダイニングの名のとおり、寿司はもちろん、パスタやピザ、海老のアヒージョまでメニューに並ぶ。「お客さんのリクエストに応えていたら増えていた」と笑う西垣さんは、地元の寿司屋で修業ののち、11年前に独立。その腕は確かで、人気の手まり寿司を見ても、すし職人の技が随所に光る。さっぱりした特製のしょうゆで素材の旨味を引き出すこだわりも。

お子さん連れでもお越しいただける気さくな店です。

おまかせ手まり寿司800円～。まぐろには、まぐろの酒盗と芽ネギを合わせるなど、一つひとつの味わいを楽しめる。おまかせにぎり寿司(8貫)も並1,000円～、上1,800円～と懐にやさしい。

造りの盛り合わせ1,200円～も丁寧な仕事ぶりと魚の旨さが際立つ。

高槻市京口町12-5
営／17時～翌3時
木曜定休　12/31～1/2まで休み
(2019年から火曜定休になる可能性あり。詳しくは問合せを)
☎072-655-2535

基礎知識 すしのおいしい食べ方

【全国すし商生活衛生同業組合連合会】に教えてもらいました

すしの食べ方に作法はないが、よりおいしい食べ方があるという。まず、悩むのが手で食べるか、箸で食べるかということが挙げられる。握りずしが誕生した頃の屋台では、客は立ったまま手でつまんで食べるのが普通だったという。それが時代を経てカウンターでも着席し、箸を使って食べるようになったのだ。すし飯がこぼれず、醤油につけやすいといった食べやすさからいうと、手で食べるほうが本来は適している。ただし、食べる前に手をよく洗ってからいただいて。握りずしの場合は、ネタとシャリを別々に食べたり、醤油のつけ過ぎは避けよう。

公社団地内の
ネット予約可能な駐車場数を大幅拡大

大阪府住宅供給公社（大阪市）は11月17日より、同社が所有する公社団地内でネット予約できる駐車場の区画数を大幅に拡大した。2016年から実施した試験サービスが本運用となり、拡大に踏み切った。対象となるのは、吹田、箕面、豊中、池田、高槻、茨木を含む、府内16の市で、駐車場の数は85団地2,800区画。

駐車場の様子。駐車料金は地域により異なるが、同サービスを使えば、コインパーキングのように満車で駐車できないという事態は避けられる。

拡大の背景にあったのは、入居者の37%が65歳以上の高齢者であるという実態。入居者の家族や介護等の訪問者に対して、公社団地内の駐車場確保は緊急に対応すべき課題だった。

利用希望者は、予約制駐車場マッチングサービス「B-Times」、もしくは駐車場予約アプリ「akippa（アキッパ）」、どちらかへの登録が必要。「介護事業者に限らず、一般の方でもサービスは利用可能です。サービス開始後、公社団地内の違法駐車が減り、地域の生活の利便性向上にも期待が寄せられています」と同社の担当者は語る。

豊中市が「居住支援協議会」を
大阪府内の市町村で初めて設立

相談窓口は、豊中市役所第二庁舎5階。入居希望者の状況を把握している支援者の同行が望ましいとしている。

豊中市は11月、住宅確保が困難な人に対して民間賃貸住宅への入居支援を行うため、福祉事業者団体や不動産事業者団体と「豊中市居住支援協議会」を設立した。大阪府内では初めての試み。同市在住、在勤、在学中の低額所得者や高齢者、障がい者、被災者などで、住宅確保が特に困難な人に、入居相談や物件紹介などを行い、民間賃貸住宅に円滑に入居できるよう支援する。また、独居高齢者などへの見守りや安否確認などの居住支援サービスなどの情報提供も行う。なお、物件の内覧や賃貸借契約については、連携する不動産事業者が実施する。担当者は、「入居希望者のほか、空き家などをお持ちの、家主の方からの相談も受け付け、賃貸借における双方の不安解消につなげていきたい。今後はセミナーなども積極的に行い、この取り組みの輪を広げていくよう努めます」と、さらなるサービスの充実を図りたいとしている。相談は面談を通して行う（無料・要電話予約）。問い合わせや面談予約など詳細は、豊中市居住支援協議会06-6858-2742まで。

外国人観光客が選ぶ無料観光スポットに
アサヒビール吹田工場が大阪で唯一のランクイン

世界各国800万以上の宿泊施設、航空会社、観光名所、レストランを掲載し、7億件以上の口コミが寄せられる世界最大の旅行サイト、トリップアドバイザー。同サイトの日本法人であるトリップアドバイザー株式会社が過去1年間に投稿された口コミをもとに「旅好きが選ぶ!無料観光スポット2018」を発表した。関東にあるスポットがランキングの過半数を占める中、大阪で唯一ランクインを果たしたアサヒビール吹田工場が、昨年からさらに順位を上げ11位に選ばれた。同工場ではアサヒビール発祥の地として操業開始当時の写真の展示や、当時の建物の一部も貴重なモニュメントとして残されており、ワールドビアコレクション展示コーナーも見学できる。案内係による製造工程やミニ知識の紹介の後は、できたてスーパードライの試飲ができ、利用者から人気を集めている。国内のみならず外国人観光客も多く訪れているため、申し込みは予約制・先着順となっている。工場見学の申し込みはWEBまたは電話にて受付。アサヒビール吹田工場06-6388-1943。

アサヒビール発祥の地として、100年以上の歴史を持つ吹田工場。

豪トゥーンバ市一団が
姉妹都市の高槻市を訪問

トゥーンバ市からの一団と高槻市長ほか。

高槻市市制施行75周年のお祝いと大阪府北部地震の見舞いのため、高槻市の姉妹都市、オーストラリアのトゥーンバ市から、ポール・アントニオ市長のほか13名が、11月8日～13日に同市を訪問した。6月の大阪府北部地震の後、トゥーンバ東ロータリークラブが中心となって募金活動が行われ、約130万円を災害寄附金として授与した。募金は、市の復興に充てられる。

農林業祭でアボリジニーの踊りを披露。

滞在期間中、同行していたアボリジニパフォーマーが、市内の小中、高校や高槻市農林業祭など各地で民族楽器やダンスなどを披露した。会場では、普段目にする機会のない光景に盛り上がり、児童、生徒達がアボリジニーの人に直接フェイスペインティングをしてもらう場面もあった。同市の担当者は、「姉妹都市提携から27年間、節目ごとに両市は訪問し合い、友好を深めてきました。今後はスカイプ等を利用して英語と日本語の言語交流をするなど、もっと気軽に交流できる場を広げたいと思っています」と話す。

「滝ノ道ゆずる」が
ゆるキャラ®グランプリ2018で全国5位

授賞式の様子。約3ヵ月間のインターネット得票数と、投票会場での得票数を合計した結果、19万2326票を獲得した。

箕面市PRキャラクター「滝ノ道（たきのみち）ゆずる」が、11月に東大阪市で開催された「ゆるキャラ®グランプリ2018」で全国5位に入賞した。昨年の9位から順位を上げ、3年連続トップ10入りという快挙だ。「滝ノ道ゆずる」は、箕面のゆずと、もみじの里をPRするために生まれたゆずのキャラクター。様々なグッズも販売しており、来春には新たにぬいぐるみストラップも発売予定。市の担当者は、「夏はラジオ体操に参加したり、秋は駅前で観光客をお迎えしたり。日頃の活動が、今回の応援につながったと思います。箕面市への愛着につながってほしい」と、話す。

安満遺跡公園 3月に一部開業
オープニングイベントも

一次開園エリアは同市八丁畷町で、阪急高槻市駅徒歩10分、JR高槻駅徒歩13分。問い合わせは、同市安満遺跡公園整備室072-674-7393。

高槻市が整備を続けている「安満遺跡公園」が、全22ヘクタールのうち4ヘクタールを3月23日にオープンする。当日は、レストラン&カフェ「SUNDAY'S BAKE 569」やボーネルンドの子どもの遊び施設「プレイヴィル」（有料）が同時開業するほか、フードブースの出店やステージイベント、体験型プログラムなども行う予定。安満遺跡公園は、京都大学農場跡地とその北側の空間で、弥生時代の安満遺跡を活かし、防災機能も併せ持つ。2021年に全面開園すると、甲子園球場約5個分という広大な公園になる。市の担当者は、「今後、高槻市のシンボルになると思います」と、多くの来園者を期待する。

ひったくりの被害に遭わないために

協力：大阪府警察

大阪府下のひったくりの件数は年々減少傾向にあるものの、平成29年中は646件、平成30年10月末時点では369件発生しており、どちらも全国ワーストの発生件数となっている。

中でも20代女性の自転車前かごからの被害が多くなっており、18時～深夜1時の暗い時間帯で最も多く発生している。ひったくり被害に遭わないために、4つのポイントを実践しよう。

【 ひったくり被害に遭わないための4つのポイント 】

- □ バッグは、車道と反対側に持とう
- □ 携帯電話・音楽プレーヤーを利用しながらの通行はやめよう
- □ 時々後ろを振り返り、不審者等いないか確認しよう
- □ 自転車の前かごには、ひったくり防止カバーを取り付けよう

大阪府警察では毎月11日を「ひったくり防止デー」とし、防犯キャンペーン等行っている。少しの注意と自主防犯対策を推進することで、被害に遭わないよう心がけよう。

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

2025年万博 大阪開催が決定

2025年に開催される万国博覧会(万博)の開催地が大阪に決定した。
国や財界、大阪府と大阪市の連携による、まさにオールジャパンの勝利だった。
開催内容の構想や、万博がもたらす経済効果はどのようなものなのか。
大阪府 万博誘致推進室に取材した。

位置づけは最先端技術の実験場

開催期間は2025年5月3日～11月3日の185日間。会場は大阪の夢洲(ゆめしま)で、甲子園球場約100個分の390ヘクタールのうち155ヘクタールが会場予定地とされている。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。貧困やエネルギー、少子高齢化など「国連の持続可能な開発目標(SDGs)」の課題を解決するため、世界から最先端技術や英知を集める「未来社会の実験場」として位置づけられている。想定来場者数は約2,800万人、経済波及効果は約2兆円と試算されている。

万博誘致が大阪に決定した瞬間、誘致担当者たちが歓喜する姿。

2025年に生まれる新たな技術の姿とは

そもそも万博とは、新しい技術や商品が生まれ、生活が便利になる「きっかけ」づくりとなるもの。1970年の大阪万博では電気自動車や動く歩道、2005年の愛知万博ではAEDやICチップ入り入場券などが導入された。では、2025年の万博はどのような技術のお披露目の場となるのだろうか。

経済産業省が発表した立候補申請文書では、VR(仮想現実)などを活用し、インターネット上の仮想会場であるバーチャル会場によって、誰でも仮想体験を可能にするなど新しいコミュニケーション方法を提案するとしている。会場の構成としては、「太陽の塔」のようなシンボルは設けず、パビリオンなどを自然に配置させる「離散型」とし、大きく三つのエリア(パビリオンワールド、グリーンワールド、ウォーターワールド)から構成され、「空」と呼ばれる吹き抜けの広場を5つ設置する。

[写真提供]
経済産業省

(上)ウォーターワールド
水上ホテルやVIP用のレセプション施設で構成されるエリア
(左)グリーンワールド
再生可能エネルギー施設や広場、グランピング施設などで構成されるエリア
(右)パビリオンワールド
パビリオンをランダムに配置するエリア

経済効果を北摂エリアへ

北摂エリアでも「万博の開催で増加する来阪者に対し、うまくアプローチできれば経済効果が得られると思います。万博来場前後に訪れてもらえるエリアとなるように、イベントなどのプロモーションを実施するなど、2025年万博と連携して相乗効果で盛り上げたい」と担当者。

この2025年万博を起点に、宿泊や交通などのインフラだけではなく、民間事業者もインバウンドを見据えた企画を考えていくべきだろう。

大阪の外国人訪問者数が急伸 注目すべき世界の4都市に

※写真はイメージ

国際的な市場調査会社のユーロモニターインターナショナルが発表した最新の調査レポートによると、2017年、世界で最も外国人訪問者数の多かった都市TOP100のうち、日本は14位の東京をはじめとして大阪、京都、千葉の4都市がランクインした。大阪は、2017年の訪問客数が前年比17%増の660万5,900人で30位に。2012年から2017年までの年間平均増加率でみると、ランキングトップ10都市が3.9%であるのに対し、大阪は43%で113ランクもアップ。同レポートで注目すべき世界の4都市のひとつとしてピックアップされている。

また大阪府では、2020年の外国人旅行者数の目標値1,300万人に対し、2017年度時点で1,110万人の実績を達成。消費額や宿泊者数などの各目標値においても順調に推移している。

コト消費への仕掛けで大阪の魅力を発信

大阪府及び大阪市では、共通の戦略として効果的な施策を展開し、魅力向上をはかるため、分野ごとに目指すべき都市像を設定した「大阪都市魅力創造戦略2020」を策定している。2018年9月には、府市の担当者と有識者から成る会議が実施され、目標値の到達度や施策の進捗状況の確認が行われた。

会議では、「数を呼び込む」施策に加え、Wi-Fi環境や多言語表記の案内板の整備、トイレの美化など、「質を上げる」取り組みが大切との意見があった。府では引き続き、観光客の受け入れの環境整備にかかる費用に対して補助を実施するなどして市町村をサポートし、整備を進めていく。

来阪の目的では、モノ消費に加えて観光や体験などのコト消費が増加傾向にあり、北摂地域では昨年度、万博記念公園の太陽の塔の再生事業に力を入れてきた。また、箕面の滝もインバウンド人気が高いという。府の担当者は、「各市町村でも府の補助金などを活用していただき、地域の観光資源を活用して観光集客をはかってもらいたい」と話す。また昨年度は地震や台風などの自然災害が大きかったことから、今後は安全面に更に力を入れ、外国人観光客に対して災害発生時の情報提供や避難誘導ができる環境整備などをより細やかに進める方針だ。

大阪では、2019年6月に行われるG20サミットを皮切りとして、ラグビーW杯やワールドマスターズゲーム、万博と世界的なイベントが控えている。府は「さらに多くの人が大阪を訪れる絶好の機会。買い物だけではなく、さまざまな施策、コンテンツなどで国内外の旅行者やリピーターを呼べる仕掛けを作り、大阪の良さを実感してもらいたい」と話している。

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com　●発行部数15万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23